

vitae

2026. július-augusztus

Személyi testőreink

Ha felfrissülnénk
a melegben

Kettős siker:
LIPIDOL és HÉBÉ

MATCHA,
a zöld teák királya





Júliusi ajánlatunk

Itt a nyár, és itt van néhány tipp ahhoz, hogyan őrizhetik meg frissességüket, amikor a hőmérő higanyszála tartósan harminc fok fölé emelkedik, illetve hogyan segíthetik szervezetüket a kalandokkal teli nyaralás idején. Az ENERGY „túlélőcsomagja” nem hagyja cserben Önöket!

Amikor a levegő szinte meg sem mozdul, a MINT illóolaj, azonnali hűsítő hatásának köszönhetően, felbecsülhetetlen segítséget nyújthat számunkra. Cseppentsenek pár csepp olajat egy tiszta vízzel feltöltött, pumpás üvegcskébe, és permetezzék be a dekoltázsukat. A borsmenta-esszencia felettébb kellemes élmény az év legmelegebb hónapjaiban.

A légkondicionálók használata miatt nyáron is könnyen legyűrhet minket a nátha. A homoktövis segít megerősíteni az immunrendszert, így nem kell az ágyat nyomniuk kirándulás vagy vízparti kikapcsolódás helyett. Az ORGANIC SEA BERRY (homoktövispor) tele van antioxidánsokkal, A-, C- és E-vitaminnal.

Végtelen fáradtságot éreznek a meleg miatt? A FYTOMINERAL-lal dúsított tiszta víz (fél literes palackhoz 15 csepp) hatékony felfrissülést biztosít! Kiváló választás azok számára, akik kimerültnek érzik magukat, ugyanis a FYTOMINERAL-ban található kolloid ásványi anyagok és nyomelemek segítenek fenntartani a szervezet bioelektromos egyensúlyát, javítják az agyműködést, regenerálják a testet.

Nézzük, mit érdemes magukkal vinni a kirándulásokra. Igazi művészet olyan jó minőségű, tartalmaz uzsonnára találni nyáron, amely a hátizsákban nem olvad szét masszává. A RUNA SNACK-kel nem nyúlhatnak mellé! Ez az ízletes szelet olyan szuperélelmiszerek gondosan kiválogatott elegye, amely egészségesen eltelteti, és egyáltalán nem terheli le a gyomrot. Remek alternatívája az „ipari” édességeknek – stabil energiaszintet biztosít, a nemkívánt „cukorkóma” nélkül.

A nyár elsősorban a pihenésről szól. Az ENERGY készítmények pedig azért vannak, hogy Önök erővel telve és egészségesen élvezhessék ki eme csodálatos évszak minden pillanatát.



Augusztusi ajánlatunk

Az augusztus mindig a napsütés és a nyári örömök jegyében telik, de bőrünk és testünk számára komoly megterhelést jelent. A forró levegő, az égető napsugarak, az izzadás és a mindenhol jelenlévő por igencsak megtépázhatja bőrünk szépségét és üdeségét.

Felejtsek el a sűrű állagú, nehéz krémeket és alapozókat! A tökéletes nyár kulcsa a hidratálásban, az energiapótlásban és a komfortérzet helyreállításában rejlik. A VISAGE WATER, a MATCHA és a PROTEKTIN DEO termékek felhasználásával összeállítottunk egy olyan rituálét, melynek segítségével a nyár végéig tökéletes eleganciával vehetik az akadályokat.

Amennyiben egyetlen terméket kéne kiemelni, amely nélkül nyáron ki se tegyék a lábukat otthonról, az a VISAGE WATER. Ha bármikor a nap folyamán, a strandon, a felforrósodott autóban vagy a légkondicionált irodában úgy éreznék, hogy kellemetlenül feszül az arcuk, egyszerűen csak fújják be egy kis VISAGE WATER-rel. Ez a finom permet azonnal intenzíven hidratálja, megnyugtatja és felfrissíti a szomjazó bőrt.

Nyáron egyszerre van szükségünk tehermentesítésre és élénkítésre, amit a MATCHA maradéktalanul képes biztosítani. Ez a magas minőségű zöldtea-por tele van antioxidánsokkal, amelyek segítenek a testnek felvenni a harcot a napsugárzás hatására megjelent szabad gyökökkel. Cseréljék le a szervezet működését terhelő jeges kávéjukat egy növényi tejből készített MATCHA lattéra. Az ital hosszan és megbízhatóan emeli meg energiaszintjüket.

Igazi kihívást jelent olyan dezodort találni, amely trópusi melegben is hatékony, és nem tömíti el agresszív, kémiai anyagokkal a verejtékmirigyeket. A PROTEKTIN DEO ideális választás azoknak, akik maradéktalanul tiszta összetételre és megbízhatóságra vágnak. A dezodor alapját a PROTEKTIN krém adja. Friss érzetet biztosít a reggeli jógától kezdve az esti koktélozásig.

Ne feledjék, a belső harmónia a mentális könnyedségből, és abból az örömből fakad, melyet a tudatosan megélt pillanatokkal teremtünk magunknak.

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, csk.digitaltosh@gmail.com

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

TARTALOM

| | |
|---|----|
| Személyi testőreink | 4 |
| Nőknek: a nő és a hiba | 6 |
| Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha felfrissülnénk a melegben | 7 |
| A lehetőségek és élmények időszaka | 8 |
| Mindenkinek segít: Fytomineral és Drags Imun | 9 |
| Hallás javítása ENERGY krémekkel | 10 |
| Ízletes üdítő | 10 |
| ENERGY klubok Magyarországon | 11 |
| Az ENERGY további munkatársai | 12 |
| Nem a tünetekkel kezdődik | 15 |
| Klubprogramok, klubinformációk | 16 |
| Már nem járok gyógyszertárba | 16 |
| Kettős siker: Lipidol és Hébé | 18 |
| Nyári főszereplő – kókusz | 20 |
| A fitoterápia szemszögéből: a zöld teák királya | 22 |
| Tanácsadás a neten | 23 |



Személyi testőreink

Sérülés vagy egy hirtelen felmerülő egészségügyi probléma bárhol utolérhet minket: otthon, a munkában, kertészkedés közben, a telken vagy akár utazás és nyaralás alkalmával is. Amikor nyaralni megyünk, fel kell készülnünk a megszokottól eltérő éghajlatra, időjárási viszonyokra, étrendre, erőteljesen klimatizált helyiségekre, a hosszú utazásra és a szokásostól eltérő fizikai aktivitásra. Ilyenkor megnőhet a sportsérülések, az emésztési panaszok, a napsugárzás és a meleg okozta problémák, valamint a banális, vagy akár a súlyosabb fertőzések kialakulásának kockázata. Ezért fontos, hogy mindig kéznél legyen a hatékony segítséget nyújtó készítményekből összeállított házi patikánk.



DRAGS IMUN

A leggyakrabban használatos készítmény, amelyet egyetlen utazás alkalmával sem szabad otthon felejtenuk. Olyan univerzális, természetes antibiotikumként ható termékről van szó, amely a vírusokkal és a gombákkal is képes felvenni a harcot.

Kiválóan alkalmazható különféle fertőzőes megbetegedések kezelésére. Hígított formában torok- és szájoöblögetőként használható. Jótékony hatásainak köszönhetően bármilyen fertőzőes eredetű probléma esetén felbecsülhetetlen segítséget nyújthat. Segít továbbá megelőzni a hüvelyfertőzések kialakulását.

Sérülések esetén:

- » sebek és horzsolások – a DRAGS IMUN megbízhatóan fertőtleníti a felszíni és a mélyebb sérüléseket egyaránt. Védőréteget képez a bőr felszínén, ezáltal felgyorsítja a sebgyógyulást, és segít elállítani a vérzést. Közvetlenül a sebbe is belecseppenthető, egyáltalán nem csíp.
- » rovarcsípés – méh-, darázs- egyéb rovar-, valamint medúzacsípés

esetén a DRAGS IMUN fertőtleníti a sebet, hatástalanítja a mérget, és csillapítja a fájdalmat, illetve a viszketést. Kullancscsípés esetén segít megakadályozni, hogy az agyhártyagyulladás (*encephalitis*) vagy a Lyme-kórt (*borreliosis*) okozó mikrobák bejussanak a szervezetbe.

- » égési sérülések – a DRAGS IMUN hígított oldat formájában égési sérülésekre, valamint napégette bőrre is felvihető.

Használata: külsőlegesen, koncentrált formában vagy hígított oldatként.

CYTOSAN

Emésztési problémák: a CYTOSAN fertőtleníti és tisztítja a bélrendszert, lágyítja a székletet, segít megszüntetni a puffadást, és javítja a bélmozgást. Segít helyreállítani a szervezet egészséges pH-értékét, használata túl sok gyomorsav, valamint gyomorégés esetén is ajánlott. Segítő kezet nyújthat gyomor- és bélpanaszok, megterhelő étrend, székrekedés és hasmenés kezelésében is.

Méregtelenítés: védelmet nyújt a toxinokkal, a nehézfémekkel és a szabad gyökökkel szemben. A készítmény jótékonyan hat a vastagbél működésére, és tisztítja a vért.

Bőr: kezelhetjük vele a horzsolásokat, a különböző bőrsérüléseket és az égési sérüléseket is (a kapszula tartalmát szórjuk a sebre, vagy vízzel hígítva készítsünk belőle kásás állagú oldatot, amelyet aztán vigyünk fel a sérült területre). A CYTOSAN fertőtlenítő hatásával segít felgyorsítani a sebek gyógyulását.

Napozás után: óvja a testet a szabad gyökök és az UV-sugárzás nem kívánt hatásaitól – preventív használata napallergia esetén különösen javasolt. Amennyiben túl hosszú ideig tartózkodunk a napon, készítsünk magunknak egy kellemes, hűsítő fürdőt a CYTOSAN hozzáadásával. A készítmény a napszúrás és a hőség tüneteit is segíthet csillapítani.

Használata: belsőlegesen naponta 1-3 kapszula étkezés után, megfelelő mennyiségű vízzel leöblítve.



Külsőlegesen a kapszula tartalmát felvihetjük önmagában is a bőrre, vagy akár vízzel hígítva készíthetünk belőle kásás állagú oldatot.

REGALEN

Emésztési panaszok: a REGALEN gyógynövény-koncentrátum segít helyreállítani az emésztést, és elősegíti a tápanyagok megfelelő felszívódását. Kiválóan alkalmazható bármilyen gyomor- és bélpanasz, valamint máj- és epehólyag-probléma kezelésére. Segítséget nyújthat továbbá akaratlanul vagy tudatosan elkövetett diétahiba, étvágytalanság, rosszullét, teltségérzet, puffadás, hasmenés és allergiás reakciók esetében.

Méregtelenítés és fáradtság: támogatja az immunrendszer működését, és segít eltávolítani a szervezetből a salakanyagokat, a parazitákat, a gombákat és a toxinokat, amelyek hosszan tartó kimerültséget okozhatnak. Jó szolgálatot tehet pszichikai és fizikai kimerültség, álmatlanság és fejfájás esetén egyaránt.

Használata: akut emésztési panaszok esetén 15 percenként 1 csepp REGALEN, betegségmegelőzés céljából pedig napi 3-5 csepp, 1/2 órával étkezés előtt.

PROBIOSAN INOVUM

Betegségmegelőzés: a PROBIOSAN INOVUM használatával megóvhatjuk és megerősíthetjük immunrendszerünket nyaralás előtt. Azt javasoljuk, hogy a készítmény alkalmazását pár nappal vagy akár pár héttel a tervezett utazás előtt kezdjük meg.

Emésztési panaszok: a PROBIOSAN INOVUM a bélflórára kifejtett jótékony hatásával segít javítani az emésztést és helyreállítani a bélrendszer működését. Kiegészítő készítményként előnyösen alkalmazható puffadás, gyomor- és bélproblémák, székrekedés vagy fertőzéses eredetű és utazási hasmenés kezelésében.

Bőr/allergia: belülről segít csillapítani a csalánkiütés vagy az atópiás ekcéma tüneteit.

Gyulladások: kiegészítő készítményként hatékony segítséget nyújthat húgyhólyaggyulladás vagy nőgyógyászati gyulladások esetén.

Használata: naponta 2-3x1 kapszula, étkezés után.

AUDIRON

Füllel kapcsolatos panaszok: az AUDIRON kizárólag külsőlegesen alkalmazható. Segítséget nyújthat fürdőzés vagy bűvarkodás után gyakran jelentkező középfül-, valamint hallójáratgyulladás, fülfájás, viszketés és fülfolyás esetén. Hatékonyan csillapítja továbbá a repülőutak során sokszor tapasztalható fülzúgást vagy fül dugulást.

Meghűléses betegségek és nátha: ilyenkor azt javasoljuk, hogy AUDIRON-nal átitatott vattával törölgessék ki rendszeres időközönként az orrukat és a fülüket. Kenjék be vele továbbá a nyakukat, a tarkójukat, az állkapocs alatti és a nyaki nyirokcsomók körüli, valamint a fül mögötti területeket. Forró vízbe csepegtetve inhaláláshoz is használható. Vízzel hígítva pedig toroköblögetőként alkalmazható torokfájás ellen.

Bőr, nyálkahártyák, fogak: az AUDIRON felvihető gennyesedő fekélyekre, aftára, herpeszre. Jótékonyan hat

foggyulladás, rovarcsípés, napégés esetén. A készítményt gombás fertőzések ellen is segítségül hívhatjuk, a nőgyógyászati gombás fertőzéseket is beleértve.

Fejfájás: kenjük be vele a homlokunkat, és a nyaki gerinc területét.

Használata: fülproblémák esetén csepegtessünk néhány csepp AUDIRON-t közvetlenül a fülbe vagy egy fültisztító pálcika segítségével kenjük be vele a hallójáratot. Egyéb esetekben naponta többször kenjük be vagy öblítsük át vele a sérült területet. Nőgyógyászati probléma esetén csepegtessünk AUDIRON-t egy tamponra, és azt helyezzük fel éjszákára a hüvelybe.

SPIRON SPRAY

Fertőzések megelőzése: ruhára fújva védelmet biztosít a fertőzésekkel szemben azokon a helyeken, ahol nagyobb a fertőzésveszély – üzletekben, tömegközlekedési eszközökön. A SPIRON elpusztítja a kórokozókat és tisztítja a levegőt. Vízihiány esetén segít megtisztítani a piszkos vagy izzadt kezeket, eltávolítja róluk a baktériumokat, és kellemes illatot biztosít. Segítséget nyújt ingerköhögés esetén is.

Sérülések, rovarcsípés, paraziták: a SPIRON hatékonyan fertőtleníti. Szükség esetén használhatjuk felületi sérülések és gennyesedő tályogok fertőtlenítésére. Segít megelőzni a gyulladást, és felgyorsítja a sebgyógyulást. A SPIRON illatát nem kedvelik a szúnyogok, kullancsok, pókok. A bőrbe fúródott kullancs eltávolítása után fújjuk le a bőrt utólagos fertőtlenítés miatt SPIRON-nal.

Érzelmi kiegyensúlyozottság: nyugtató hatásával csillapítja az utazási szorongást. Erősíti az idegrendszert, fokozza az éberséget és a koncentrációt. Segíthet gyorsan elúzni a fáradtságot, ezért ideális légfrissítő lehet autóban, autóbussen vagy akár repülőn is. Csillapítja a fejfájást és a migrént. Antidepresszáns hatású, javítja a kedélyállapotot, segíti a nyugodt alvást. Már kisgyermekkortól biztonságosan alkalmazható.

Használata: elég egy rövid fújás a levegőbe, a ruházatra vagy a sérült bőrfelületre.

ENERGY GROUP

Nőknek (29.)

A nő és a hiba

Hozzászoktunk, hogy a hibák, a tévedések és a baklövések egész egyszerűen elfogadhatatlanok napjaink társadalmában. Erre tanítottak bennünket az iskolában, és elhitették velünk, hogy a rossz válasz büntetést érdemel. Ezért minden alkalommal, amikor összekavarunk valamit, kellemetlenül érezzük magunkat. Megtanultuk, hogy a hibákkal az ember legfeljebb csak lejárhatja magát.



A HIBA NEM HIBA

Csak hogy ez nem ilyen egyszerű. Egyetlen döntés sem lehet ugyanis egyértelműen rossz vagy jó. Az élet nem egy matematikai egyenlet! Biztos vagyok benne, hogy ezt már ezerszer hallották, sőt, talán azt is, hogy a kínai kozmológia szerint minden jangra egyharmad rész jin, és minden jinre egyharmad rész jang jut – ami valójában azt jelenti, hogy minden rossz egyharmad részben jó.

Eszükbe jutott azonban valaha, hogy ha valóban óriási hibát követnek el, akkor abban a logika szerint sokkal több a jó, mint egyetlen apró, helyes döntésben? Ugyanakkor a jót néha a mi hibánkból valaki más inkasszózza, máskor viszont nem is követhetnék el nagyobb hibát azzal, ha nem teszünk meg valamit, amiről meg vagyunk győződve, hogy az rossz...

Szóval eszméletlenül kaosz és kuszaság ez az egész. A jó és a rossz viszonylagossága azonban nem szolgálhat képmutatató kifogásként. Amennyiben a tetteinkkel megbántunk valakit, kizárólag a bocsánatkérés lehet a helyes döntés, ami sohasem hiba.

KOGNITÍV TORZÍTÁS

Valódi, hamisítatlan hibák mindazonáltal igenis léteznek – azokban az esetekben, amikor az elménk sziklaszilárdan meg van győződve valamiről, és még akkor sem hajlandó megváltoztatni a hozzáállását, ha bizonyítékokkal támasztjuk alá, hogy téved. Az elme

egyszerűen ilyen, és kész. A feltételezések és az illúziók mestere, olyan varázsló, aki a bolhából is elefántot csinál, sőt sokszor annál sokkal rosszabbat is.

Elménknek köszönhetően időnk nagy részét olyan valóságban éljük, amelyek semmi köze a dolgok tényleges állásához. Az elme valamilyen oknál fogva arra „szakosodott”, hogy megerősítse a világnézetünket és a meggyőződéseinket. Ami nem illik bele a valóságról alkotott elképzeléseinkbe, azt figyelmen kívül hagyja. Kiszűri, ami nem illik bele az általunk alkotott képbe.

Tény, hogy nem tudom, hogyan működik a férfiak elméje, de a női elme ennek igazi szakértője. A női elme kitartó ragaszkodása a saját elképzeléseihez gyakran a kifejezetten nőkre jellemző nehézségek egyik forrása. Azt gondoljuk, hogy tudjuk, és mivel úgy gondoljuk, hogy tudjuk, lendületesen cselekszünk.

A tanulást csak akkor tudjuk levonni, ha megértjük, hogy elménk valójában csak örömet akart szerezni nekünk. Olyan, mint egy cuki kölyökkutya, aki mindenfélét odahord a lábunkhoz azért, hogy megpróbáljon megfelelni nekünk. Szakmai nyelven ezt kognitív torzításnak nevezzük. Nemegyszer voltam tanúja a saját kognitív torzításomnak, és minden alkalommal megértettem, hogy a kölyökkutyaként viselkedő elmének egész egyszerűen nem lehet hinni. Felfogtam, hogy semmiképpen sem bölcs dolog harciasan

ragaszkodni bármely véleményemhez vagy hevesen védeni az álláspontomat, mert könnyen lehet, hogy a valóság egészen más, mint ahogyan én látom.

Nemrégiben például rosszul ítélt meg egy hölgyet, akiről azt hittem, hogy szántszándékkal változtatja pokollá az életem. Kíméletlen harcot hirdettem ellene, meg voltam győződve, hogy meg kell védenem a saját határait. Később bebizonyosodott, hogy tévedtem, és az agresszivitást együttérzés váltotta fel a szívemben.

HIBÁZZUNK ÉS LÉPJÜNK TOVÁBB

A lehető legnagyobb hiba azonban az, ha nem hibázzunk. A hibáktól való félelem megbéníthat, és arra kényszeríthet, hogy a falhoz lapulva, behúzott farokkal járjunk. Igen, ha hibázzunk, könnyen lejárathatjuk magunkat, de tanulságra csakis az elkövetett hibáinkon keresztül tehetünk szert. Érdemes mindig nyitott elmével és szívvel élni az életet, tudva, hogy a tévedés a tanulási folyamat természetes része, és a legnagyobb hiba az, ha képtelenek vagyunk változtatni a hozzáállásunkon.

Fontos, hogy képesek legyünk lejártni magunkat, majd levonni belőle a tanulást és továbblépni. A beismert hibák ugyanis alázatossá tesznek minket, és az alázat az, ami megkülönbözteti a hercegnőt a királynőtől.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Hogyan támogassuk a szervezetünket? (15.)

Ha felfrissülnénk a melegben

A nyár a Tűz elem időszaka – a melegség, a világosság és az öröm még intenzívebben lehet jelen az életünkben. A nyár sokak számára a feltöltődésről szól, ám az egyre szélsőségesebb időjárás, a magas hőmérséklet komoly kihívást jelenthet szervezetünk számára. A nyári melegben fokozottabban izzadunk, a szervezetünk több folyadékot veszít. Nyomottabbnak, fáradékonyabbnak érezhetjük magunkat, sőt, a koncentráció csökkenése is jelezheti számunkra, hogy a testünknek ilyenkor több vagy más támogatásra van szüksége.



FONTOS A HIDRATÁLÁS!

A melegben különösen figyeljünk arra, hogy napközben is rendszeresen fogyasszunk folyadékot. A tiszta

víz mellett ihatunk gyógynövényteákat, hígított zöldség- és gyümölcsleveket is. Az intenzívebb izzadással a testünk nemcsak vizet veszít, hanem ásványi anyagokat és nyomelemeket is. Ezek pótlása segítheti a szervezetünk optimális működését és az energiaszintünk fenntartását. A FYTOMINERAL tökéletes megoldás erre, mert minden olyan ásványi anyagot tartalmaz, amire a szervezetünknek szüksége van az egészséges működéshez.

Készítsünk belőle jó minőségű, tartalmazó ásványvizet úgy, hogy fél liter vízhez adjunk 15 csepp kolloid oldatot, és napközben ezt kortyolgassuk. Erőteljes fizikai megterhelés, edzés után pluszban is bevehetjük az erőnlétünk megőrzése érdekében: egy pohár vízhez keverjük 15 csepp FYTOMINERAL-t. Ez a természetes izotóniás ital gyorsan pótolja az intenzív mozgás során elvesztett ásványi anyagokat.

ENYHÍTSÜK A FORRÓSÁGOT!

A meleg ellentéte a hideg, a Tűz ellentéte a Víz. Amikor azt vesszük észre magunkon, hogy a meleg miatt erősebb a szívdobogásunk, meleg a talpunk és a tenyerünk, fáradékonyabbak vagyunk, erősebben izzadunk, esetleg nyugtalanak érezzük magunkat, többször gyö-

tör álmatlanság, akkor a kinti meleget próbáljuk meg ellensúlyozni a Víz elem segítségével, azaz a RENOL gyógynövényecseppel, mely főleg a vese, húgyhólyag, lép és hármás melegítő energetikai pályának harmonikus működését támogatja. A vese tárolja a velünk született életenergiánkat, tehát regenerálása, az egészségéről való gondoskodás az egyik fő feladatunk, hogy hosszú ideig képes legyen jól végezni a munkáját. Amikor a veséink túlterheltek, akkor az életenergia szivárogni kezd, ami a szervezet csökkent működéséhez vezethet.

A „kék” ARTRIN krémmel is kengethetjük a hátunkon a vese területét. Amennyiben ödémásodásra hajlamos a szervezetünk (akár a meleg hatására), akkor az ARTRIN ebben is nagy segítségünkre lehet úgy, hogy az adott területeken alkalmazzuk, napi két alkalommal.

TÁPLÁLKOZZUNK KÖNNYEDEBBEN!

Nyáron érdemes előnyben részesíteni a könnyen emészthető ételeket. A szezonális, friss zöldségek, saláták, gyümölcsök és a megfelelő mennyiségű fehérje, illetve jó minőségű szénhidrát támogatják az emésztőrendszert, miközben nem terhelik túl a szervezetet az amúgy is megterhelő melegben. A görögdinnye, az uborka, a paradicsom vagy a bogyós gyümölcsök magas víztartalmuk révén természetes módon segítik a hidratálást.

A zöld élelmiszereink közül az BARLEY JUICE (zöldárpa) tableta előnye, hogy

azonnal energiával tölti fel a szervezetünket, támogatást nyújt az anyagcsere-renek. Hosszú távon alkalmazva pedig javítja a lelki-érzelmi állapotot is. A zöldárpa az egyik legértékesebb élelmiszer.

DEZODORÁLJUNK TERMÉSZETESEN!

Ha meleg van, izzadunk. Ez természetes folyamat, melynek a fő funkciója, hogy a test próbálja hűteni magát. A dezodorok használatakor sosem az a cél, hogy ne izzadjunk, hanem az, hogy kellemesen érezzük magunkat. A kemikáliákkal, pl. alumíniummal teli dezodorok eltömítik a pórusokat, nem engedik lélegezni a bőrt. A PROTEKTIN DEO természetes összetevőivel remekül segíti a frissesség érzését a nyári melegben is.

Saját tippem: csodálatos érzés időnként lespriccelni a bőrünket a virágvizekkel. A VISAGE WATER damaszkuszi rózsát és gerániumot tartalmaz, a BALANCE WATER pedig balsamos szuhart (*Cistus*) és levendulát. Használjuk bátran!

A nyári, meleg időjárás fokozott figyelmet kíván szervezetünkötől. A természetes összetevőkre épülő ENERGY készítmények nagyon jó kiegészítő támogatást nyújthatnak az egészségtudatos életmód részeként. Élünk a lehetőségeinkkel!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY klubvezető, Balatonfüred



A lehetőségek és élmények időszaka

A nyárról a csillagászok minden bizonnyal tömören csak annyit mondanának, hogy ebben az évszakban a leghosszabbak a nappalok, és a Nap ekkor emelkedik a legmagasabbra a látóhatár fölél, a lehető legtöbb fényt biztosítva ezzel számunkra. Az ember azonban nem a csillagászati táblázatokon keresztül szemléli a nyarat, hanem az egész lényével, az egész testével érzékeli azt.

ÉLETERŐ ÉS ENERGIA

A hosszabb nappalok meghozzák a kedvünket a kinti tevékenységekhez, ahhoz, hogy többet mozogjunk, utazzunk, gyakrabban találkozzunk a barátainkkal, és belefogjunk olyan dolgokba, amelyek elvégzését a téli hónapok folyamán szüntelenül csak halogattunk. Nem véletlen, hogy pont nyáron van a legtöbb energiánk és életerőnk.

A napsütés és a természetben tartózkodás egyrészt feltölt minket, másrészt azonban a meleg, az utazás és az intenzívebb testmozgás gyorsan ki is merítheti az erőnket. Éppen ezért érdemes nemcsak azzal a tervvel belevetni magunkat a nyárba, hogy hova utazzunk el idén vakációzni, hanem azt is végig kell gondolnunk, hogyan őrizhetjük meg az energiánkat. Könnyen megeshet ugyanis, hogy sokkal többet várunk el magunktól, mint amire képesek vagyunk.

Vannak, akik tengerparti nyaralásról álmodnak, mások a hegyekbe mennének túrázni, de akadnak olyanok is, akik a bicikli nyergén ülve szeretnék új tájakat felfedezni. Egyesek pedig csak arra vágnak, hogy a család és az

unokák körében tölthessenek néhány napot, vagy egy jó könyvvel a kezükben nyugodtan leheveredhessenek egy fa árnyékába a saját kertjükben. Sokszor azonban annyi mindent betervezünk a nyárra, hogy észre sem vesszük, ahogy az év legmelegebb hónapjai gyorsan ellibbennek mellettünk.

Éppen ezért talán nem az a legfontosabb kérdés, amit fel kell tennünk magunknak, hogy hová utazzunk, hanem: „*Hogyan szeretném magam idén érezni? Pihenni szeretnék? Szeretnék valami újat megismerni? Több időt szeretnék a szabadban tölteni? Szeretnék többet lenni a barátaimmal és a szeretteimmel?*” A válasz sokszor meghatározza, hogy a nyári vakáció ideje valóban tartalmas lesz-e számunkra. Hiszen a nyár nem a teljesítményről, hanem a lehetőségekről és az élményekről szól.

AZ ÖRÖM IDEJE

Terveink megvalósításához szorosan hozzátartoznak az előkészületek is. Csomagolunk, ellenőrizzük az úti okmányokat, végiggondoljuk, mire lesz szükségünk az utazás során. Nem feledkezünk meg a frissítőkről, a napvédő készítmé-

nyekről, az úti patikánkról, azokról a természetes segítőtársakról sem, amelyek hozzájárulnak egészségünk és erőnk megőrzéséhez, készülünk is akár aktív, akár teljes mértékben pihentető nyaralásra. Családom poggyászát csak nagyon nehezen tudnám elképzelni a REGALEN, a DRAGS IMUN, a SKELETIN és az ARTRIN, valamint az én személyes kedvencem, a REVITAE nélkül.

A legfontosabb dolog azonban, amit a nyári hónapokra be kellene csomagolnunk, az egyetlen bőröndben sem férne el. Az ugyanis nem más, mint az adottságunk, hogy képesek vagyunk előre örülni valaminek.

Nemrégiben a repülőn ülve figyeltem az unokáimat. A gyerekek ámulattal követték a képernyőn a repülő útját, és már előre örültek azoknak a helyeknek, amelyeket pár óra múlva a saját szemükkel is megpillanthatnak. Alattunk csendben úsztak a felhők, és az én lelki szemem előtt egyszer csak megjelent egy teljesen másik utazás. Lehunytam a szemem, és a film peregni kezdett előttem...

Nem volt benne semmilyen képernyő vagy fedélzeti személyzet. Csak egy

pályaudvar, egy vonat és a szüleim. Gyerekként ugyanúgy vártam a nyaralást, mint most. Előre örültem a vonatútnak, és annak a rengeteg áfonyának, amit szedni fogok. Alig vártam, hogy végre találkozhasak az erdő szélén éldegélő, idős nénémel és a barátaimmal, akikkel majd együtt ugrálunk a szénába vagy dolgozunk a földeken. Örömmel tekintettem ezek elé a napok elé, amelyek bár teljesen hétköznapiak tünnek, mégis rengeteg kalandot tartogattak a számomra. A bőröndök akkoriban kiseb-

bek, a lehetőségek pedig szerényebbek voltak. Esélyünk sem volt eljutni olyan távolságokra, mint napjainkban. Ennek ellenére úgy éreztem, hogy valami nagy dolog vár rám.

Megértettem, hogy az akkori és a mostani nyár között nem is olyan nagy a különbség. Igen, igaz, hogy a mai gyerekek pár óra alatt átrepülhetnek Európa egyik feléről a másikra, és olyan országokat ismerhetnek meg, amelyekről mi csak olvashattunk. Olyan lehetőségeik vannak, amilyenekről mi akkori-

ban álmodni sem mertünk. A várakozás öröme azonban ugyanolyan. A kaland iránti vágy változatlanul megvan. Az együtt töltött idő iránti igény állandó maradt. Csak a közlekedési eszközök, a technológia és a megtett távolság az, ami változott. A legfontosabb dolog azonban konstans maradt. Én annak idején már alig vártam, hogy áfonyát gyűjt-hessek, az unokáim pedig ma alig várják, hogy megismerhessék az egész világot.

VLADIMÍRA LEITNEROVÁ

Mindenkinek segít: Fytomineral és Drags Imun



A FYTOMINERAL állandó kísérőmmé vált, a szülést követő első napoktól kezdve, a szoptatás végéig, sőt, kisebb szünetekkel mind a mai napig használom, több mint 2,5 éve. Időnként közvetlenül a körmökre is cseppentek belőle, az azonnali táplálás érdekében.

A DRAGS IMUN elsősegélyt nyújt számomra, amikor úgy érzem, hogy nőgyógyászati gyulladás van kialakulóban a szervezetemben. Elég kétszer-háromszor hüvelyöblítést végezni vele este a zuhany alatt, és a problémám egy csapásra megszűnik. A készítmény felbecsülhetetlen segítséget nyújt herpesz vagy afta esetén is, és ha gyorsan kell kezelnem egy sebet.

KATEŘINA OPRAVILOVÁ

FYTOMINERAL mindig van itthon. A lányom hosszan használta a pajzsmirigyére. Az ásványi anyagok pótlásában kulcsszerepet betöltő készítményt mindketten szedjük a fogainkra, a bőrünkre és a körmeinkre. A FYTOMINERAL-nak köszönhetően sikerült csökkenteni a koronavírus-fertőzés következtében kialakult hajhullásom mértékét is.

A DRAGS IMUN egy igazi bajnok, már százszor kihúzott a bajból! Egyszer az egyik nyaralásról a nagylábujjamon kialakult körömgombával tértem haza. A DRAGS IMUN ugyan elszínezte a körömöt, de egyidejűleg a gombát is eltüntette. Lányom szűnyogcspései mindig hatalmas, forró, kemény duzzanatokká válnak, de a DRAGS IMUN neki is sokat segít.

ERA BLAHNÍKOVÁ

A DRAGS IMUN remek készítmény, amelyet öblögetéshez is lehet használni, szájüregi problémák esetén. Az utóbbi időben a kullancseltávolítás után viszsamaradt, apró seb és különböző horzsolások fertőtlenítésére használnom. Legutóbb a férjem alkalmazta, a lábujjai között kipállott bőr kezeléséhez.

ŠTĚPÁNKA NOVÁKOVÁ

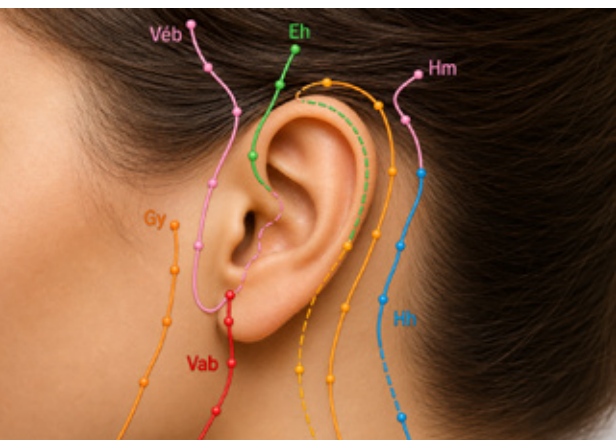
A FYTOMINERAL segített megmenteni a hajkoronámat! Mivel sok a stressz az életemben, a hajam elkezdett erősen hullani. A FYTOMINERAL ezt a folyamatot nemcsak megállította, de a hajam dússága is kezd visszatérni. Most az újonnan megjelent hajszálnak köszönhetően úgy nézek ki, mint egy kócos napocska.

A DRAGS IMUN kiváló hatással van az ínyre – minden nap bemasszírozom, és öblögetek is vele.

MARTY POLANSKA



Hallás javítása ENERGY krémekkel



Az utóbbi 2 évben sokat romlott a hallásom, egyrészt a korom (nemsokára 76 leszek), másrészt a bal fülemben makacsul lyukas dobhártyám miatt, amely úgy döntött, hogy nem akar beforrni. Lassan már hajlottam rá, hogy beszerezsek egy hallókészüléket, mert azt tapasztaltam, hogy néha a beszédhang megértése is gondot jelent, főleg zajos környezetben.

Természetesen többféle módszert is megpróbáltam a halláscsökkenés megállítására, de eredménytelenül. Az agyi és általában a perifériás keringést javító, páfrányfenyő (*ginkgo*) tartalmú készítmények nem igazán segítettek, hasonlóképpen legfeljebb átmeneti javulást értem el a megfelelő akupresszúra és

reflexzónapontok masszázásával. A helyi kezelést fülcseppekkel ki kellett zárnom, legalábbis a bal fülemlől, ahová – a fertőzés veszélye miatt – még zuhanyozás és hajmosás közben sem kerülhet be folyadék.

Persze továbbra is töprengtem a megoldáson, amikor egyszer csak bevillant: és az ENERGY krémek, amelyek korábban is oly sokszor segítettek? Mi lenne, ha ezekkel is próbálkoznék? Annál is inkább, mert tudjuk, hogy a fület érinti, a közelében vagy körülötte halad el többféle kínai meridián pályája. (L. az ábrát.)

Arra gondoltam, hogy mivel az egész életünkben jelen van az energia, kulcs szerepet tölt be egészségünk megőrzésében és helyreállításában, hátha az én problémámon is segít az energia-háztartás javítása. Nyilvánvaló volt számomra, hogy azt a krémet kell választanom a kezeléshez, amely az érintett energiapályához kapcsolódik. Csakhogy erre elvben bármelyik ENERGY krém alkalmas lehet: DROSERIN (vastagbél meridián – Vab), RUTICELIT (vékonybél és hármas melegítő – Véb és Hm), PROTEKTIN (epehólyag – Eh), ARTRIN (húgyhólyag – Hh) és CYTOVITAL (gyomor – Gy).

„Azzal főzünk, amink van”, tartja a régi mondás, úgyhogy végül azt a 3 krémet használtam, ami éppen itthon volt. Néhány napon át minden reggel a DROSERIN-t masszíroztam be a bőrbe

mindkét fülem körül, majd következett a RUTICELIT, végül a PROTEKTIN. Már néhány nap után éreztem a jó irányú változást, úgyhogy lelkesen folytattam a „terápiát”, és átálltam arra, hogy ezt a 3 krémet naponta váltogatom. (A többi krémet nem próbáltam.)

Ezt így folytatom, már kb. 3 hete. Nem is fogom abbahagyni a kengetést, mert érzékelem a jótékony hatását: a hallásom becslésem szerint legalább 15-20%-ot javult. A jobb fülemlől nagyobb volt a változás, a balnál kisebb mértékű. Amire persze mondhatnánk, hogy ez nem sok – de én ennyivel is elégedett vagyok. Néha már bántóan hangosnak érzem, ha valaki normál hangereővel beszél hozzám, filmnézés közben pedig a távirányítón a hangerőt jóval lejjebb kell vennem, mint korábban.

Úgyhogy egyelőre várok a hallókészülékkel...

Természetesen lehetséges, hogy a tapasztalatom nem általános érvényű, és nem mindenkinél válnak be hallásjavításra az ENERGY krémek. Ezért kérem, hogy aki e célból kipróbálja őket, írja meg a tapasztalatait a VITAE szerkesztőségének. Ha másoknál is működik ez a módszer, akkor bátrabban ajánlom majd a hozzám fordulóknak.

KÜRTI GÁBOR
természetgyógyász

Ízletes üdítő

Nagyon hálás vagyok a VITAE magazinnért, mert minden hónapban rábukkanok benne valamilyen új, értékes információra. Legutóbb két csomag ORGANIC SEA BERRY-t és egy FYTOMINERAL-t vásároltam a klubban, és a VITAE magazinban megjelent írás tanácsai szerint, 3 hétig a belőlük készí-

tett ízletes italt fogyasztottam a tenger-nél nyaralva. Cukrot nem adtam hozzá, de így is nagyon ízlett mindenkinek, sőt, a nyaralás végén azt is boldogan konstatáltuk, hogy sokkal kevesebb pénzt költöttünk különböző italok vásárlására, mert minden reggel magunk készítettük el az ízlésünknek megfelelő üdítőt.

Szeretnék köszönetet mondani a csodálatos termékeikért, és a magazinban megjelentő, praktikus tippekért!

PETRA POKORNÁ
Lanškroun



ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST VI. ker.

Klubvezető: Bódizs Tünde
Nyitvatartás: H-P: 09.00-17.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Telefon: +36 1/466-0545
E-mail: energyzuglo@energyklub.hu
Web: www.energyklub.hu
Cím: 1062 Budapest, Andrássy út 81., fsz. 2. (a Kodály köröndnél)

BUDAPEST II. ker.

Klubvezető: Czímeth István
Nyitvatartás: H-CS: 10.00-18.00, P: 10.00-17.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tesztelése.
Szaktanácsadás.
Cím: 1027 Budapest, Fő utca 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.
Kapukód: 99
Telefon: +36 70/632-6316
E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Kis Éva
Nyitvatartás:
Hétfőn és csütörtökön 9.00–17.00 óra
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás. Haj és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiai javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés illetve termék választómérés, candidaszűrés.
Állapotfelméréseink: mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, göckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges.
Cím: 1143 Budapest, Stefánia út 81. fszt. 2., Nice Hajgyógyászat
Telefon:
Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417
Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416
E-mail: budapest.nice@energyklub.hu
Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST VIII. ker.

Klubvezetők: Németh Imréné Éva
Németh Imre
Nyitvatartás:
hétfő 10.00-16.30 óráig,
kedd 10.00-18.00 óráig,
szerda 12.00-19.00 óráig,
csütörtök 12.00-19.00 óráig,
péntek 12.00-19.00 óráig,
szombat 10.00-14.30 óráig.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiai időpont-egyeztetéssel történnek.
Cím: ENERGY Belváros, 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1., 12-es kapucsengő (2 percre a Kálvin tértől).
Telefon: +36 20/931-0806
E-mail: energy.belvaros@energyklub.hu
web: <http://energybelvaros.hu> és az ENERGY Belváros Facebook oldala

BALATONFÜRED

Klubvezető: Kelemen Lívia
Nyitvatartás: hétfő, kedd, szerda 9.00-14.00 óra, csütörtök, péntek konzultációs nap, szombat 9.00-12.00 óra.
Tevékenységi kör: természetgyógyászati konzultáció, holisztikus állapotfelmérés, a mérési eredmények megbeszélése, személyre szabott terápiai javaslat; ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, a termékek személyre szóló adagolásának beállítása.
Cím: Biotitik Gyógytér, Kossuth u. 19.
Telefon: +36 20/595 3062
E-mail: balatonfured@energyklub.hu
Web: www.biotitik.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola
Kovács László
Nyitvatartás: K: 09.00-18.00,
Sze-Cs: 09.00-12.00, P: 9.00-18.00
Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kijelölése (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, írszidiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
Cím: „Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68. 'J' épület, földszint, (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal)
Telefon: +36 30/458-1757, +36 30/329-2149
E-mail: debrecen@energyklub.hu
Web: www.imolaenergy.hu

GÖDÖLLŐ

Klubvezető: Vécsey-Hlinka Csilla
Nyitvatartás:
hétfő 13.00-17.00 óráig,
kedd 09.00-13.00 óráig,
szerda 13.00-17.00 óráig,
csütörtök 09.00-13.00 óráig.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, kineziológia, fülakupunktúra, Acces Bars kezelés.
Cím: 2100 Gödöllő, Szilhat utca 3. /I. emelet
Telefon: +36/70/522-6634
E-mail: vycsilla@gmail.com

GYŐR

Klubvezető: Kocsis Ilona
Nyitvatartás: kedd 11.30-17.00 óráig,
csütörtök 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékválasztás és életmódbeli tanácsadás. Szakemberek ajánlása (pl.: orvos, természetgyógyász, kineziológus, reflexológus, mentálhigiénés konzulens stb.)
Cím: Szent István út 12/3 fszt. 4. (4-es kapucsengő)
Telefon: +36 20/401-9911
Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható:
+36/20/395-2688, Kocsis Ilona.
E-mail: energyygyor@gmail.com
www.facebook.com/energypont.hu

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika
Nyitvatartás: H-P: 08.00-17.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, meditáció, állapotfelmérés, kezelés, szaktanácsadás.
Cím: Szent István út 53. I. emelet 1.
Telefon: +36 30/326-5828
E-mail: energyalocsa@energyklub.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere János
Nyitvatartás: K: 15.00-18.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, tanácsadás.
Cím: Barabás Miklós u. 56.
Telefon: +36 30/856-3365
E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet
Nyitvatartás: H-P: 09.00-18.00, Szo: 09.00-12.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.
Cím: Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, Hornyik János krt. 2.
Telefon: +36 30/209-3683
E-mail: kecskemet@energyklub.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenes Ibolya
Nyitvatartás: H-P: 09.00-18.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.
Cím: Lovassy Sándor u. 13.
Telefon: +36 30/560-7785, +36 30/225-4917
E-mail: keszthely@energyklub.hu

KISKÖRÖS

Klubvezető: Szabó József klubvezető
Nyitvatartás: H-P: 09.00-12.00 óra és du. 13.00-17.00 óra,
Szo: 9.00-12.00 óra
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése.
Cím: Napraforgó Bio és Naturabolt, Petőfi tér 15.
Telefon: +36 70/382-7078,
E-mail: mig.etelka@gmail.com

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere János
Nyitvatartás: H és Sze: 13.00-16.30 óra,
Cs: 10.00-12.00 és 13.00-16.30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.
Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116. iroda
Telefon: +36 30/856-3365
E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitvatartás: H-P: 14.30-17.30 óra
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, terméktesztelés, folyamatos tanácsadás, felhasználási információk. Oktatások, rendezvények.
Cím: Ferenc krt. 5. sz., 1/5.
Telefon: +36 30/658 1311
E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu
Facebook: Nyiregyházi Energy Klub
web: www.nyirenergy.hu

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit
Nyitvatartás: H-P: 09.00-19.00
Szo: 09.00-14.00
Más időpontban telefonos egyeztetés lehetséges.
Minden hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig klubnap, benne 17 órákor előadás.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből.
Cím: Tompa Mihály u. 15.
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SIÓFOK

Klubvezető: Ángyán Józsefné
Nyitvatartás: H-P: 09.00-17.00 óra, Szo: 09.00-12.00 óra
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.
Cím: Wesselényi út 19.
Telefon: +36 20/314-6811
E-mail: siofok@energyklub.hu

SOPRON

Klubvezető: Rákoss Sándor
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-12.00 óra, majd ebédzünetet követően 13.00-17.00 óra, szombaton 9.00-12.00 óra.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, ezen kívül bio-rezonanciás és reflexológiai állapotfelmérés, Acces Bars kezelés, masszázsok.
Cím: Nap-Ház Natura Egészségközpont Kft.,
9400 Sopron, Kossuth Lajos u. 2.
Telefon: +36/99/787-833, +36/70/609-0117,
E-mail: naphaz.info@gmail.com

SZEGED 1

Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna
Nyitvatartás: H, Sze: 10.00-16.00
K, Cs: 10.00-17.00
P: 10.00-14.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. A klub keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik.
Cím: Reizner János u. 13.
Telefon: +36 30/466-1823
E-mail: szeged.bagi@energyklub.hu

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitvatartás: H-P: 14.00-18.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia).
Cím: Csongrádi sugárút 39.
Telefon: +36 30/289-3208
E-mail: szeged.meszaros@energyklub.hu

SZENTES

Klubvezető: Fábján Julianna
Nyitvatartás: H-P: 10.00-12.00, 13.00-17.00
Szo: 09.00-12.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, egészségügyi állapotfelmérés biofizikai műszerrel.
Cím: Horváth Mihály u. 4/A.
Telefon: +36 30/955-0485, +36 63/400-378
E-mail: szentes@energyklub.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-Cs: 13.00-17.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Csanádi tér 3., 1/3., 6. kapucsengő
Telefon: +36 20/568-1759
E-mail: szekesfehervar@energyklub.hu

SZOLNOK

Klubvezető: Németh Istvánné Éva
Nyitvatartás: H-P: 09.00-17.00 óra
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, természetgyógyászati állapotfelmérés és tanácsadás.
Cím: Baross út 36.
Telefon: +36 56/375-192
E-mail: szolnok@energyklub.hu

SZOMBATHELY

Klubvezető: Nánási Eszter
Nyitvatartás: H-P: 9.00-12.00 óra és 13.00-17.00 óra,
Szo: 9.00-12.00 óra
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Eszter Biobolt, Szent Márton u. 15.
Telefon: +36 30/852-7036
E-mail: szombathely@energyklub.hu
Messenger üzenet: @eszterbiobolt

VESZPRÉM

Klubvezetők: Vértés Andrea és Török Tamás
Nyitvatartás: H-P: 10.00-17.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Harmóniaház gyógy növény, biobolt és PI víz centrum, Szegely utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: +36 30/994-2009, +36 30/482-3233
E-mail: veszprem@energyklub.hu

ZALAEGRSZEG

Klubvezető: Takács Mária
Nyitvatartás: H-P: 10.00-13.00, 14.00-18.30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes termékteszt, Napsugár szauna, Safe laser és egyéb kezelésesek.
Cím: Mártírok út 17.
Telefon: +36 70/607-7703
E-mail: mara.energy@gmail.com
Web: www.maraboszi.hu

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

Obritán Ildikó, ENERGY szaktanácsadó, egészségügyi- és sportegészségügyi szakember, Nelson bio-rezonancia, táplálkozás- és wellness életmód-tanácsadó. 2457 Adony, Kis utca 7.
Tel.: +3620 234 0632, e-mail: obritanildiko@gmail.com

AJKAI

Kun Gyula, természetgyógyász, akupresszór, fülakupunktúrási addiktológus tel.: +3630/304-6131
Kun Gyulané Zsuzsa, természetgyógyász, okleveles gyógy-masször, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Hélios Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyászat. Tel: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351
E-mail: tisztafortrasajka@gmail.com

BUDAPEST

Abidin Mehboobin Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977
Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász, tel.: +36 30/475 2859
Balázs Tünde, kínai asztrológus, természetes gyógymódok szakértő. Óbuda. Tel.: +36 30/175-7172, https://balasztunde.com/
Bárany Sándor, ENERGY tanácsadó, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77. Tel.: +36 20/330 7812
Fidrus Bertalané Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó 06/30-642-1952e-mail: fimary@gmail.com. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
Fodor Katalin, Siatsu-gyógyász, Do-in gyakorlatvezető, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, fitoterapeuta Tel.: +36/20/510-5258, katalinfodor77@gmail.com

Dr. Gálik Ágnes, alternatív gyógyászat, állapotfelmérés élő vércseppanalízissel, Quantum biofeedback készülékkel, irisz diagnosztika 1122 Kékgolyó u. 1/b, fsz. 4. Tel.: +36/20/971-8015, email: galikdr@gmail.com

Greskó Anikó, Hirt Katalin 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321
Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696

Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógy növényterapeuta, hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsana@t-online.hu

Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymasször, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com

Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548

Kiss Ildikó, természetgyógyász, fülakupunktúrási addiktológus. XIII. kerület, Váci út 138/b. Telefon: +36/20/267-5962 (Hívdísőponton: hétköznap 12.00-17.00 óra)

Kiss Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó. 1136 Budapest, Tátra utca 12/b. Telefon: +36 30 437 8845, www.herbatop.hu

Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézertérápia, fülakupunktúrási addiktológus. 1084 Tolnay Lajos utca 16. Telefon: +36 30 982 2232

Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfataltás. Korall Szépségszalon, 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV. em. 1., Tel.: +36 1 209 7258, judit.kornyei55@gmail.com, www.korallkozmetika.hu

Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3. Telefon: +36 20/480 0246
Lehel Sándorné Kata mesterkozmetikus. Holisztikus terapeuta, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfataltás. Korall Szépségszalon 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV.em. 1., Tel.: +36 209 7258, lehel.kata@hotmail.com, www.korallkozmetika.hu

Dr. Lieber Andrea homeopata orvos, természetgyógyász, kozmetikus; ENERGY termékek személyre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőr állapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkal. Orvosi Kozmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvosikozmetika.hu, info@orvosikozmetika.hu

Mátai Marina, természetgyógyász, keleti masszázsok, mágneses akupunktúrási kezelésesek. Tel.: +36 20/345 9408

Mázsár Cabáné Margó, szaktanácsadás, ENERGY termékek értékesítése, gyógy növény terápia, alternatív, tudatos egészségterv segítője. Anonymus Antikvárium Bt., 1043 Bp., Árpád út 79. (Jókai Biocentrum mellett) és 1213 Budapest, Puli sétány, Telefon: +36 70/539 9360, 390 1032, E-mail: margo.mazsar@gmail.com

Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com
Nagy Irén Éva, fülakupunktúr, kineziológus, akupresszór, telefon: +36 30/942 3155

Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterapeuta. 1123 Alkotás utca 1., Déli Biobolt, tel.: +36 70 245 5577, e-mail: argankerkft@gmail.com

Puhl Andrea biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly és funkcionális táplálkozás beállítás, theta healing konzultáció. XI. kerület, tel.: +36 70/340-1470, puhl.andrea@gmail.com

Sára Bernadett, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Állapotfelmérés, életvezetési tanácsadás, tel: +36/70/777-0444, e-mail: detti896@gmail.com

Szabó Géza radieszéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezeléseik. Tel.: 06-20-940-6362.

Tósa Tímea hormonegyensúly-terapeuta, táplálkozás- és életmód tanácsadó. +36/70/3379315 www.egeszsegrecept.hu

Tóth Edit ENERGY termékek forgalmazója, tranzakció alapú coach. Tel.: +36/30/921-0228, email: t.editta@gmail.com

Unginé Sachs Henrietta természetgyógyász, radieszéta, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185

Vadler Zita kineziológus, asztrológus, biorezonanciás egészség-elmzés. II. kerület, Tel.: +36 30/822-0102, e-mail: biogyogyszag@gmail.com

Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus, Energy szaktanácsadó. 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3. VI/10., Tel.: +36 20/334 1932

Vitalpont Oktatási és Referencia Központ, 1115 Bp., Etele út 42/B fsz. Tel.: +36 30/624 3071, +36 20/988-3608, +36 20/240 0986. E-mail: vitalpont@citromail.hu

Zöld Forrás Gyógyúró és Élelmiszer Nagykereskedés, 1164 Bp., Lapos köz 18. Tel.: 06 1/4000 498, e-mail: zf@zf.hu

BAJA

Árnika Natúrbolt, Deák F. u. 12., Telefon: +36 20/464 7008

Rubesch István, Meggyfa utca 9. fsz /3.,

Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885

Vital Wellness Klub – Lakatos Ágnes, Innovatív megoldások az egészségért, számítógépes okfelfrítő vizsgálatok. Bokodi út 10./A., Tel: +36 20 431 3845

BALATONFENYVES

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrás addiktológus, homeopátia tanácsadó, gyógyszerész. Telefon: +36/70/946-5711, e-mail: orieniko@gmail.com, www.turulgyogyszertar.hu

BALATONFÜRED

Tóbi Andrea, állapotfelmérés, hipnózis, életmód-tanácsadás, ENERGY termékek forgalmazása. Arácsi u. 16. Tel.: +3630/959-0102

BÁCSBOKOD

Dudás Csaba ENERGY tanácsadó, shiatsu kezelések.

Hunyadi u. 50. Tel.: +36 30 9815-430.

E-mail: dudascsaba68@gmail.com

BÉKÉSCSABA

Bartyik Edit, Andrási út 47/1.

Telefon: 06 66/322 355

BIHARKERESZTES

Farr Krisztina ENERGY tanácsadó, Széchenyi u. 65.,

30/613-4090, bio.keresztes@gmail.com

CSONGRÁD

Homoktövis Gyógynövény Szaküzlet, Iskola utca 4.

Tel: +36 20/4400 962

DABAS

Képiró Bettina, SkinBar kozmetika és alakformálás.

Tel.: 06 70/301 4818, Bartók Béla út 66.

DEBRECEN

Árany Csaba személyi edző, kardio-erőnléti tréner, TRX tréner, Gymstic-oktató, testnevelő. Telefon: +36 70 212-4032, www.rockerfitness.hupont.hu.

Arany Edina jógaoktató, preventív gerinctréner, személyi edző. Telefon: +36 70 608-0939.

Balla Ilona hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés. Telefon: +36/30/219-9311.

Cseresznyés Andrea orvos természetgyógyász, egyéni mozgásszervi állapotfelmérés és rehabilitáció, kineziológiai tanácsadás, Bach-virágterápia, hangterápia, ENERGY tanácsadás. www.corpusvitae.hu, info@corpusvitae.hu, +36 70/269-6187

Daróczy Zoltán miniszteriumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő. Telefon: +3630/963-1635; +3652/537-777 www.termeszetyogymodok.hu

Dr. Veress Mariann fogorvos, homeopata, hormonegyensúly-terapeuta. Állapotfelmérés. Telefon: +36/20/977-7693

Hajdú Annamária biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly-konzultáció, Hajó utca 6., fsz. 3., +36 30/852-7493

Dr. Zádor Csabáné Orsi természetgyógyász, hormonegyensúly-konzultáció. Tel.: +36/30/278-4390

Hojcska Noémi dietetikus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36 20/362-9535, +36 30/299-1826.

Labonc Anna hajógyógyász, természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta. +36 30/488-2266

Nagy Margó, „babacsináló” természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiaik. Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget

Nagyné Széles Éva egészségügyi szakasszisztens; állapotfelmérés. Tel.: +36/70/314-1486

Dr. Ördögh Lilla Júlia szülész-nőgyógyász szakorvos. Tel.: +36/30/561-8417 Időpontkérés: hétköznap 10.00-14.00 óra

Pasztercsákne Ruzsibánszky Márta hormonegyensúly-tanácsadás, biofizikai állapotfelmérés. Tel.: +36 70/773 2019

Prokai Mariann Ágnes hormonegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: +36/70/202-9587.

Rácz Éva természetgyógyász, állapotfelmérés.

Tel.: +36 70-392-2839

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta-természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, ENERGY szakoktató.

Tel.: +36 30-449-2304.

Sramekné Tóth Margit lélektréner, frekvencia kezelés, tel.: +36 30/219-2066, e-mail: rezegde@gmail.com

Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó

Tel.: +36 30-360-3755, e-mail: toth.sandorne2018@gmail.com

Valóné Makó Andrea fitoterapeuta-természetgyógyász, állapotfelmérés, +36/30/526-4501

DÖMSÖD

Kisné Sánta Erika Piroska, reflexológus, masszőr, gyógyszerész asszisztens, 2344, Kossuth Lajos u. 93. Telefon: +36 70/503-4755

Nagy Enikő, ENERGY szaktanácsadó, állapotfelmérés, 2344, Gólya út 6. Telefon: +36 20/590 7827

DOROG

Mola Ferenc kiropraktór, állapotfelmérés, hipnózis tel.: +36/20/9468202

DUNAHARASZTI

György Kinga fitoterapeuta-természetgyógyász, akupresszór, hormonegyensúly-tanácsadó, +36/20/500-6254

Rutai Enikő ájurvéda konzulens, ENERGY tanácsadó. Tel.: +36/20/362-2909

DUNAKESZI

Szabó György, Életerő Egységcentrum, 2120 Garas u. 24. II/8. Tel.: 06 27/341 239

EGER

Szolári Ágnes kineziológus, természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, állapotfelmérés és kezelés. Tel.: +36 30/301-3702 info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu

D'Ess Erika természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Telefon: 30/392 09 25

ETYEK

Horváth Csilla természetgyógyász-reflexológus, biorezonanciás és elektroakupunktúrás állapotfelmérés. Tel.: +36 70/624-5233

ÉRD

Bünsow Judit ENERGY tanácsadó, természetgyógyász, állapotfelmérés készülékekkel, lelki tanácsadás. Bioenergia Vital Stúdió, Mázoló u. 50., Tel.: 06 70 365-2735, www.biovitalstudio.com

Trefelíné Zsuzsi kineziológus, óvodapedagógus, ENERGY tanácsadó. Mikszáth Kálmán u. 16., Tel.: +36/30/482-9394

FELSŐÖRS

Molnár Katalin természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, ENERGY termékek forgalmazása, állapotfelmérés, Tel.: 06 20 29 33 666

FERTŐD

Horváth Ilona, ENERGY tanácsadó, Mentés Mihály u. 9. 1/5. Tel.: +36 30/348 6517, +36 30/267 2196,

E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

FERTŐSZENTMIKLÓS

Osze Anita, agytréning, alpha masszázs, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

web: www.alphaland.hu, tel: +36 70 947 0125

FONYÓD

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrás addiktológus, homeopátia tanácsadó, gyógyszerész. Telefon: +36/70/946-5711, e-mail: orieniko@gmail.com, www.turulgyogyszertar.hu

FÜZESABONY

Molnárné Berecz Mónika ENERGY tanácsadó, Glória Natura gyógynövény- és biobolt, Arany J. út 2., 20/5626-613, bereczmonika@gmail.com

GÖD

Sóvári Tünde, ENERGY tanácsadó, talpreflexológus.

30/2574-038, sovarit@freestart.hu

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlilka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrás addiktológus.

Naturus Egységpont Dózsa György út 57. E-mail: vyhcsilla@invitel.hu, tel.: +36/70 522-6634

Németh Enikő pedagógiai tanácsadó (tehetségnevelés, fejlesztő pedagógus). Tel.: +36 20/428-9869, +36 20/9310-806, nemeteni73@gmail.com, energy.belvaros@gmail.com

GYÁL

Tiderle Viktória kineziológus, stresszoldás felnőtteknek és gyerekeknek, ENERGY tanácsadó. Ady Endre u. 23., Tel.: +36 20/984-8936, info@harmoniapont.hu, www.harmoniapont.hu, www.facebook.com/harmoniapont

GYŐR

Filip Erika egész testes méregtelenítés. Fény háza alternatív gyógyászat. Tel.: +36-20-455-7072. www.tunetmentesen.hu

Molnár Gabriella természetgyógyász, shiatsu gyógyász, funkcionális táplálkozási tanácsadó. Állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Csutura utca 6., +36-30-313-0613, www.gyogyulasgyor.hu

Varsics Katalin Szent Brigitta Gyógynövénybolt. ENERGY termékek értékesítése. Munkácsy M. út. 1-5. Tel.: +36-70/631-4545, e-mail: szentbriggittagyogynovenybolt@gmail.com, Facebook: Szent Brigitta Gyógynövénybolt

Vég Elvira alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, reflexológus, gyógymasször. Telefon: +36-30-353-8607

HALÁSZTELEK

Mészáros Sándorné, ENERGY termékek értékesítője. Megyedülő utca 25/a, Tel.: +36/70/326-9156, www.dvnatura.hu

HAJDÚDOROG

Kollárné Gönczi Veronika természetgyógyász, életmód-tanácsadó- és terapeuta, fülakupunktúrás addiktológus. Tel: +3630/329-19-81

HOSSZÚPÁLYI

Czifra Gáborné Csilla, ENERGY tanácsadó. Tel.: 20/551-2858, e-mail: csillaczifra@gmail.com

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Bioszitakötő, bio- és speciális élelmiszer szaküzlet Petőfi Sándor utca 19., Tel: 62/209 519, e-mail: szaboeni@gmail.com

Csorba Melinda reflexológus, ayurveda konzulens, fülakupunktúrás addiktológus, fitoterapeuta. Szegefű u 8. Tel: +36 70/419-9408, e-mail: csorbamelinda@gmail.com

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet, Károlyi u. 1., Tel.: +36 62/236 525

Dr. Pölös Krisztina neurológus-természetgyógyász, ENERGY tanácsadás, értékesítés. Garzó Imre utca 4/b, Tel: 06/70/381 5186, e-mail: drpoloskrisztina@gmail.com

Tóthné Juhász Erika gyógymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41. Tel: +36 20/2443 136

Dr. Pölös Krisztina neurológus-természetgyógyász, ENERGY tanácsadás, értékesítés. Garzó Imre utca 4/b, Tel: 06/70/381 5186, e-mail: drpoloskrisztina@gmail.com

Tóthné Juhász Erika gyógymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41. Tel: +36 20/2443 136

Dr. Pölös Krisztina neurológus-természetgyógyász, ENERGY tanácsadás, értékesítés. Garzó Imre utca 4/b, Tel: 06/70/381 5186, e-mail: drpoloskrisztina@gmail.com

Tóthné Juhász Erika gyógymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41. Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

Makkegészség Reform Szaküzlet, Szent István kir. út 53. Telefon: +36 70/369 6062, 06 78/466 870

Pesztalics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékeszt, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyaszto masszázs. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876,

E-mail:pevakrisz@gmail.com

KAPOSVÁR

Vitkai-Vörös Tímea természetgyógyász, fitoterapeuta, állapotfelmérés, Fő u. 70. Telefon: +36 30/870-2316.

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív terepente. Tallián Gyula út 4. Telefon: 0630 644-8553, e-mail: semazszuzsi@gmail.com

KECSKEMÉT

Kovácsné Horváth Tímea fitoterapeuta. Egészségi állapotfelmérés, gyógynövény-terápiák (Kecskemét, Ballószög). +36/20/342-1415

kovacsne.timea@napranezo.hu, www.napranezo.hu

Szathmári Margareta, Petőfi S. u. 6. VI/17, Telefon: +36 20/547 3247, e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY-KERTVÁROS

Kőrösi Irén ENERGY tanácsadás és kiropraktika. Csabagyöngye u. 17., +36 30/592-2170.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

Kovács Valéria reflexológus, természetgyógyász, állapotfelmérés, ELIXIR Stúdió, Battyhány u. 3., Telefon: +36 20/226-4000

KISKUNHALAS

Kovácsné Pelikán Ágnes – Vitamin üzlet Sétáló u. 3/c, +36-30-845-5468, E-mail: aktl5665@gmail.com

KOMLÓ

Takácsné Hojcska Ilona természetgyógyász, állapotfelmérés, nyírokmasszázs, kinezió-tape kezelés. Telefon: (30) 291-5141

KOZÁRMISLENY

Tóth Valéria ENERGY tanácsadó, állapotfelmérés tel: +36 30/417-9228

KÓPHÁZA

Kóczán Adrienn természetgyógyász (talpreflexológia, gyógy-masszázs). Tel.: +36 30/552 3044

KÖRMEND

Ulicska Tamás természetgyógyász, akupresszór, fülakupunktúrás addiktológus, alternatív mozgás és masszázsterapeuta, állapotfelmérés. Tel.: +36 20/951-0808, e-mail: ulicska.tamas@gyogyulni.hu, ulicska.tamas@egeszege.hu, web: www.gyogyulni.hu, www.egeszege.hu

KŐSZEG

Neudl Marianna BIOTÉKA, gyógynövényszaküzlet, Rákóczi u. 3. Tel.: +36 30/327 7390

LETENYE

Berill Szalon, Májér Mária állapotfelmérés, masszázis, infrasauna. Kossuth u. 15., Tel.: +36 30/294 8227

LÉTAVÉRTES

Béldi Erika természetes gyógymódok terapeuta, jógaoktató. Tel.: 06 30/981 4670

MARTONVÁSÁR

Török-Kovács Anett hormonegyensúly-tanácsadó, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, ENERGY tanácsadó, Budai út 127., tel: +36 70/221-0004

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, biorezonancia mérés.

Tel.: +36 30/490-2654, e-mail: csirmazmaria18@gmail.com

Molnár Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molname.erszebet956@gmail.com, 30/612-9712

MISKOLC

Dr. Hegeudis Ágnes reumatológus szakorvos, holisztikus tanácsadó, akupunktőr, autogén tréning oktató. Pránaház Gyógyközpont, Bethlen Gábor u. 3. Telefon: 30/436-8977, www.pranahaz.hu

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma-urí masször. Teljeskörű állapotfelmérés. ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-urí-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszázis, svédmasszázs, Schüssler-sók. Kossuth L. u. 37., tel: +36 29/951 544; +36 70/631 8833, e-mail: szalokedit@gmail.com, www.ma-urí.mlap.hu

MOSONMAGYARÓVÁR

Dr. Tóth Ildikó homeopátiás orvos, természetgyógyász. Állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia. Csaba utca 31., tel.: +36 30/618 1712.

Wicher Nikolett, reflexológus természetgyógyász, állapotfelmérés, frekvenciaterápia és egyéb alternatív kezelések. Salus Aegroti Egységsház, Kápolna tér 3. Tel: +36/70/629 4586.

MÓRAHALOM

Kissné Tanács Gabriella ENERGY termékek értékesítése tanácsadással, alternatív masszázisok, fülakupunktúra. Elixir Hotel, Milleniumi sétány 2., kissnegabi@gmail.com Tel.: +36/20/411-1298

NAGYSZÉNÁS

Vajgely Pálné, „Tamarilló Biobolt”, Szabadság u. 1/b., Tel.: 06/30/527 0694, e-mail: vajgely.palnea@gmail.com

NYÍRBÁTOR

Kolozsváriné Nagy Anikó, állapotfelmérés. Kiss szoros u. 14. Telefon: 42/283 390

NYÍREGYHÁZA

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolás beállításával. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvár sétány 7. I/1. Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.

GABRIEL HERBS BT., Bacsikné Szigeti Gabriella okleveles gyógynövényalkalmazási szakember, fitoterapeuta, ENERGY tanácsadó; biorezonanciás felmérés. Legyező u. 5. 2/42., Tel.: +36 30 529 8574, e-mail: bacsik.gabriella@gmail.com

Dr. Mihucz Mária háziorvos, ENERGY tanácsadó. Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

OROSHÁZA

Óskó Csilla, Thék Endre u. 1. Telefon: +36 30/974-3506
Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, Rákóczi út 16. Tel.: +36 30/286-8510

ÓRBOTYÁN

Pajorné Tóth Magdolna okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus, életvezetési tanácsadó és terapeuta. Teljeskörű bioinformációs állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás és termékértékesítés. pajornetothmagdolna@gmail.com Tel.: +36/70/520-1757

PAKS

Egészségvizsgat Biobolt, Antalné Balogh Julianna Villany u. 2. (Piac téren). Telefon: +3630/213-6560

PANNONHALMA

Szaifné Albert Adrienne természetgyógyász, kineziológus. Gizella királyné u. 13., Telefon: +36 20/439 4896.

PÁPA

Bognárné Som Andrea ENERGY tanácsadó, természetgyógyász. Tel.: +36 70/388 3253

Nap-Hold Biobolt – Ribék Andrea ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Eötvös utca 4., nyitva tartás: H-P: 8:30-17:30, Sz: 8:30-12., Tel.: +36 30/458 19 77

PÁSZTÓ

Pichler Istvánné természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Damjanich u. 17., Tel.: 30/433 7980

PÉCS

Benkő Tibor fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász, gyógymasször. Térállítás. Telefon: +36 70/284 5378

Dr. Fábrián Rozália foglalkozás-egészségügyi szakorvos, természetgyógyász. Telefon: +36 70/949 7958

Göloncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13.

Tel.: +36 20/518 5411

Magyar-Jávor Zsófia talpász, reflexológus, www.talpalda.com. Telefon: (30) 508-0836.

Solymár Erzsébet ENERGY szaktanácsadó, Dobó István u. 76. Telefon: 06 72/239 974; +36 30/425 5800

Szilágyi Erika coach kineziológia, Bach virágtérápia és párkapcsolati tanácsadás. Tel.: 06/30/271 4772

Szilágyi László népi gyógyászat. 06/30/908 1831

PILISBOROSJENŐ

Guba Józsefné Piroksa, állapotfelmérés, kezelés. Szent Donát u. 29., Telefon: 06 26/337 276, +36 30/970 9602.

SIOFOK

Dömötör Hilda (Siofok, Alsóörs, Felsőörs, Csupak, Balatonalmádi, Lovas, Paloznak, Lepsény) ENERGY tanácsadó, természetgyógyász reflexológus, kineziológus, funkcionális táplálkozási és hormon tanácsadó, NLS Biophilia állapotfelmérés, ételintolerancia, allergiák mérése hajszáldiagnosztikával is, Bach-virágtérápia. Csak Siofokon: nyirok- és svédmasszázs, köpölyözés. Tel: +36 30 333 2345, dhildus@gmail.com

Hávrís Klaudia ENERGY tanácsadó, reflexológus, fitoterapeuta természetgyógyász, 3 danos Yumeiho® terapeuta. Állapotfelmérés, táplálkozási tanácsadás, Yumeiho® babaprogram. Tel.: 30/204 7151, www.leleksarok.hu, info@leleksarok.hu

Zádeczkiné Szűcs Katalin ENERGY tanácsadó, ultrarövid terápiai konzulens. Szomatodráma egyéni konzultáció felnőttekkel és gyerekekkel. Tel: +36 30/347 0508, e-mail: zadcck.katalin@gmail.com.

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerinctréner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász. Állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, ENERGY termékek személyre szabott ajánlása.

Nyírfá Egészségcentrum, Várhegy utca 1/B. Időpont egyeztetése: 70/216 7939-es telefonszámon.

SÜMEG

Sándor Boglárka természetgyógyász, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, állapotfelmérés. 8330 Sümeg, Széchenyi György u. 1., Tel: 06-30/7484627, e-mail: eszegszeghazsumeg@gmail.com

SZEGED

Csanádi Mária természetgyógyász, Harmónia 2005 Bt., Sándorfalva, Akácska utca 31., Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.

Dr. Linka Beáta okleveles biológus-természetgyógyász, akupresszór, fitoterapeuta, hormonterápiás tanácsadó. Gyógykuckó Természetgyógyászati rendelő és webshop. Vasas Szent Péter u. 5/C., www.gyogykucko.hu, gyogykuckoshop.hu Tel.: 06/20/212 8323 Tel.: +36 20 2128323, www.gyogykucko.hu, info@gyogykucko.hu
Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

SZEKSZÁRD

Boros László természetes gyógymódok terapeuta, csontkovács. Telefon: +36 20/349-75-53

Herbária Borágó Bt. 7100, Széchenyi u. 19. Telefon: 0674/315-448

SZENTENDRE

Deczki Adrienn ENERGY tanácsadó, életviteli speciális tanácsadó és metafizikai tréner, Spirituális Választerápia tanácsadó. Gyógyír testnek, léleknek, szellemnek. Tel.: +36/20/543-1031, http://www.rubintrozsa.hu, deczki.a@yahoo.co.uk

SZENTES

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápia. Horváth Mihály utca 4. Tel.: +36 30/383 2023, E-mail: agicsizmadia@gmail.com
Rideg Róbert, természetgyógyász tanár, Szilfa utca 9. Természetgyógyászati rendelés, telefon: +3670/282 0427

SZÉKESFEHÉRVÁR

Kiss-Tujner Alíz, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Tel.: +36/20/511-3666, email: kt_aliz@proton.me

SZIGETHALOM

Dr. Siposné Mészáros Henrietta természetgyógyász, fitoterapeuta, +3620/967 2898.

SZIGETVÁR

Abainé Bagoly Éva ENERGY tanácsadó, gyógymasször, nyirok-masszázs, +36 30/746-0965.

Török Kovács Lászlóné reflexológus, ENERGY tanácsadó, Access bars kezelő, Rákóczi utca 14/A. tel: +36 70/613-0995

SZIRMABESZÉNŐ

Demjänné Kocsis Andrea, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs masszázis, szaktanácsadás, arc-test kozmetika. Állapotfelmérés, andreademjan@gmail.com, tel: 06 70 374 1637

Kecskés Jánosné, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Szaktanácsadás, állapotfelmérés. József Attila u. 2., Telefon: 06 46/317 782, +36 30/441 7746, E-mail: verasanyi@t-online.hu

SZOLNOK

Tamasiné Kalmár Judit természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, állapotfelmérés, tamasine.kalmar@t-online.hu +36/30/611-96-97

TAPOLCA

ELIXIR biobolt, ENERGY termékek értékesítése Deák Ferenc utca 9. Tel.: 06/87/687-636 Nyitva: hétfő - péntek 9.00-17.00 óra, szombat 9.00-12.30 óra.

Vágó Katalin Rozália ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Május 1. utca 4/2., Tel., +36 30/416-0044, e-mail: vagokatib66@gmail.com

TATABÁNYA

Balpataki Laura Ivett ENERGY tanácsadó, AMM trerapeuta, reflexológus, természetgyógyász, Réti u. 148. Millenium lakótelep, 70/7765-611, balpataki@gmail.com

VELENCEI-TÓ, NADAP

Petrijeczné Anita ENERGY termékek értékesítése, személyre szabott tanácsadás, Bach virágesszenciák, Spirituális Válasz Technika. info@secretofnature.hu, tel.: +36 20/3340-769

VERESEGYHÁZ

Bács Rita gyógytornász, természetgyógyász, talpreflexológus, életmódtanácsadó és terapeuta, ENERGY tanácsadó. rita.bacs2@gmail.com Tel.: +36/30/521-1893

Fazekas Júlia biorezonanciás teljeskörű egészségélelmzés, természetgyógyász-fitoterapeuta, táplálkozási tanácsadó, ENERGY tanácsadó. Tel.: +36/ 30/974-2581

VESZPRÉM

Hargitai Zsuzsanna ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Andy Endre u. 79/D. 1/6. Tel: +3620/982-9873

Éva Fitotéka Biobolt, Sárkányné Nemes Éva ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Kereszt u. 9. Tel.: +36 88/328-522, +36 30/467 5172

VIZSOLY

Medveczky László, ENERGY tanácsadó. Szent János út 53. Tel.: +36 30/487 7248

VITNYÉD

Mészáros Edina és Mészáros János György ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Dózsa u. 14/A. Tel.: +3630/268-8533.

VONYARCVASHEGY

Szi-Benedekné Györgyi természetgyógyász, reflexológus. Tel.: +3630/747-6539

ZEBEGÉNY

Mundi László, masször, reflexológus, pedikűrös, szintfelmérés, Árpád u. 23. Telefon: 06 27/373 119

Nem a tünetekkel kezdődik

Amikor megjelennek egy betegség tünetei, legtöbbször azonnal a gyors megoldást keressük. Pedig sokszor nem az a legfontosabb kérdés, hogyan tüntessük el őket, hanem az, hogy miért alakultak ki. A válasz gyakran az életmódunkban, a szokásainkban és a mindennapi döntéseinkben keresendő.

A testünk bámulatosan alkalmazkodóképes rendszer. Hosszú ideig képes ellensúlyozni a mindennapi terheléseket, legyen szó túlhajszoltságról, rendszertelen táplálkozásról vagy elfojtott érzelmekről. Éppen ezért, mire egy tünet megjelenik, az már nem a probléma kezdete, hanem egy régebb óta fennálló, láthatatlan egyensúlytalanság „vészjelzése”. Sokan hiszik, hogy az egészségünk elsősorban genetika vagy szerencse kérdése. A tapasztalat azonban az, hogy a mindennapi szokásaink sokkal nagyobb hatással vannak ránk, mint gondolnánk.

NEM EGYETLEN OK ÁLL A HÁTTÉRBE

Sokan szeretnék egyetlen okot találni minden problémára, pedig az egészségünk ritkán múlik egyetlen tényezőn. Sokkal inkább azoknak a hatásoknak az összessége alakítja, amelyek érnek bennünket. A rendszertelen táplálkozás, a kevés pihenés, a tartós stressz, a mozgáshiány vagy az, hogy folyamatosan mások igényeit helyezük a saját szükségleteink elé, önmagunkban talán nem tűnnek jelentősnek. Hosszú távon azonban összeadódnak.

Ugyanilyen fontos szerepe lehet annak is, hogyan gondolkodunk magunkról és a világról, hogyan kezeljük a nehézségeket, mennyire tudunk kikapcsolni, vagy éppen milyen terheket hordozunk magunkban évek óta. A testünk hősiesen kompenzál, és egy ideig megoldja helyettünk a problémákat, de a végtelenségig ő sem bírja. Előbb-utóbb tünetek formájában jelezni kezd, hogy a megszokott „üzemmód” már nem fenntartható.

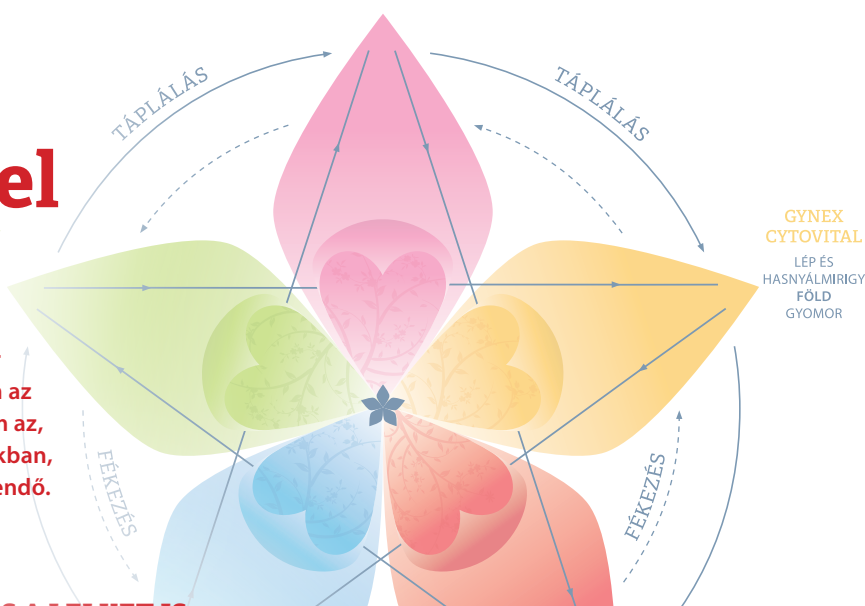
A TESTET ÉS A LELKET IS TÁMOGATNI KELL

A testünk folyamatosan épül és regenerálódik, ehhez pedig minőségi „építőelemekre” van szüksége. A tudatos táplálkozás nem csupán divatos kifejezés, hanem az egészségünk egyik alapja. Nem mindegy, mivel tápláljuk a szervezetünket, hiszen abból építkezik nap mint nap. A mai, felgyorsult életvitel mellett azonban gyakran nehéz kizárólag a táplálkozással biztosítani minden olyan tápanyagot, amelyre a szervezetünknek szüksége lehet. Ilyenkor kapnak fontos szerepet a minőségi étrend-kiegészítők. Az ENERGY termékcsaládját azért tartom kiemelkedőnek, mert a holisztikus szemléletet követve a szervezet egészét veszi figyelembe. Munkám során, integratív táplálkozás- és életmódfejlesztőként látom a hozzájárulást, milyen pozitív változásokat hozhat, amikor a szervezet megkapja a megfelelő támogatást.

Az egészség azonban nem csak arról szól, hogy mit teszünk a tényérunkra. Hiába figyelünk arra, mit eszünk, ha közben tartós stresszben élünk vagy feldolgozatlan terheket cipelünk. A mozgás, a pihenés, a természethez való kapcsolódás, a tudatos jelenlét és a belső egyensúly ugyanúgy részei a teljes képnek. Nemcsak az számít, mivel tápláljuk a testünket, hanem az is, mivel tápláljuk a gondolatainkat.

ÚT AZ EGYENSÚLY FELÉ

A szervezetünk folyamatosan az egyensúlyra törekszik. Ma már egyre több kutatás és tapasztalat támasztja alá, hogy a test, az elme és az életmód szorosan összefüggnek egymással. Ha



az egyik területen tartósan kibillenünk az egyensúlyból, az előbb-utóbb a többin is megmutatkozhat. Hiszem, hogy az egészségünkre nemcsak a genetikánk vagy a külső körülmények hatnak, hanem az is, hogyan élünk nap mint nap. Én abban segítem a hozzám fordulókat, hogy megértsék ezeket az összefüggéseket, és megtanulják, hogyan támogathatják a testük természetes működését. Immár nemcsak online, hanem személyesen a zalaegerszegi ENERGY klubban is.

JÓZSA ZSUZSA
Zalaegerszeg

Klubprogramok

| klub | dátum | előadó / téma | helyszín | kontakt |
|-----------------|--|--|---|--|
| SIÓFOKI KLUB | Július 9., csütörtök, 18.00 óra | KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: A Tűz elem, mint a szív és vastagbél működése a HKO szerint. Támogatása ENERGY termékekkel. | Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme | Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu margagitika@gmail.com |
| | Augusztus 6., csütörtök, 18.00 óra | KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klub- vezető: A Föld elem, mint a gyomor és lép-hasnyálmirigy működése a HKO szerint. Támogatása ENERGY termékekkel. | | |



Már nem járok gyógyszertárba

Az ENERGY készítményei közül a FYTOMINERAL-t szeretem a legjobban. Egyszerűen nincs ennél jobb! 30 éves lányom újra teherbe esett, amikor elsőszülött kislánya még csak 10 hónapos volt. Abban az időben még javában szoptatott. Szervezete számára ez hatalmas terhelést jelentett, teljesen ki is volt merülve. Amikor megláttam, hogy milyen nyüzögtan néz ki, azonnal felhívtam egyik kedves ismerősömet, aki az ENERGY tanácsadója. Azonnal azt javasolta, hogy kezdje el szedni többek között a FYTOMINERAL-t. A lányomnak sikerült egy hét alatt teljesen „magához térnie”, teste regenerálódott, ő pedig

azóta nem cserélné le a FYTOMINERAL-t semmi másra. Időnként még most is megkér, hogy hozzak neki egy újabb üveg „fytót”. Mindenkinek szívből javaslom ennek a terméknek a használatát!

Az ENERGY készítmények eddig nekem is mindig a segítségemre voltak, és mindig nyugodt szívvel ajánlom őket az ismerőseimnek is. Amikor rendbe kell tenni valamit a testemben vagy a lelkemben, már rég nem a gyógyszertárba megyek segítségért, hanem az ENERGY-hez. Nagyon köszönöm ezt Önöknek!

MARTINA VAVERKOVÁ
Třebíč



Klubinformációk

BUDAPEST VI. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub
1062 Budapest, Andrásy út 81., fsz. 2. (a Kodály köröndnél)
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás, Klubprogramok. További információ: **Bódizs Tünde** klubvezető és **Várkonyi Edit** természetgyógyász
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden hétfőn 10.00-15.00 óra között ingyenes termékvalasztó.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás:
Hétfőn és csütörtökön 9.00-17.00 óra

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.
Kapukód: 99
ENERGY termékek értékesítése, tesztelés. Szaktanácsadás. További infó: **Czímeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fsz. 1., kaputel.: 12. (2 perc a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testlemezés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékajánlással és személyre szóló adagolás beállításával.
Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ:
Németh Enikő klubasszisztensnél, **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél.
Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő 10.00-16.30 óráig,
Kedd 10.00-18.00 óráig,
Szerda 12.00-19.00 óráig,
Csütörtök 12.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalán, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energy-belvaros.hu weboldalán találhatók.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lak tanya felőli oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kajaánlása (pl. házi orvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, irisdiagnosztika, műszeres állapotfelmérés, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu
Nyitvatartás:

Kedd 9.00-18.00 óráig,
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,
Péntek 9.00-18.00 óráig.
A klub július 20-26. és augusztus 17-23. között zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékajánlás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688).
Nyitvatartás: kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.
Telefon: +36/20/4019-911. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.
energygyor@gmail.com
www.facebook.com/energygyor.hu

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.
Minden kedden, 15.00-18.00 óra között klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.
Nyári szabadság miatt a klub zárva lesz 2026 július 13-16-ig és augusztus 3-10-ig.

KECSKEMÉTI KLUB

Hornyik János krt. 9., Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden szerdán 11.00-16.00 óráig ingyenes állapotfelmérést, személyre szabott ENERGY termékajánlást és táplálkozási tanácsadást tartunk. Bejelentkezés szükséges.
További információ: **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezető, természetgyógyász, tel.: +36/30/209-3683
fitoteka@freemail.hu, kecskemet@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig, szombaton 9.00-12.00 óráig.

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Július 23. és augusztus 13., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.
Nyári szabadság miatt a klub zárva lesz 2026 július 13-16-ig és augusztus 3-10-ig.

NYÍREGYHÁZI KLUB

Ferenc krt. 5., 1/5.
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 14.30-17.30 óra
Folyamatos tanácsadás, felhasználási információk, oktatások, rendezvények.
További információ: **Fitos Sándor** klubvezető
Tel: +36/20/427-5869

PÉCS

Tompa Mihály u. 15.
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből.
Minden hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – terméktapasztalatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zársaként meditáció.
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00, Sz.: 09:00-14:00
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékajánlással. Talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázok (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Irlingó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
m.marti1952@gmail.com
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., 1/3., 6. kapucsengő
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás, tanácsadás, terméktesztelés igénybevételére. Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.
Ostorháziné János Ibolya klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

SZOLNOKI KLUB

Szolnok, Baross út 36.
Állapotfelmérés hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óra között, előzetes időpont-egyeztetés alapján, ENERGY tagok részére.
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.
Tel.: 06/30/169-0016
szolnokegeszsegzhaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
júl. 6-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
júl. 7-én (kedd), 17-18 óra: Bőrünk védelme
júl. 8-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
júl. 13-án (hétfő), 17-18 óra: Hormon szűrés
júl. 14-én (kedd), 17-18 óra: Személyes termékajánlás
júl. 15-én (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés
júl. 20-án (hétfő), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
júl. 21-én (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés
júl. 22-én (szerda), 17-18 óra: Cellulit szűrés
júl. 27-én (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése
aug. 5-én (szerda), 17-18 óra: Személyes termékajánlás
aug. 10-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés
aug. 11-én (kedd), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
aug. 12-én (szerda), 17-18 óra: A kötőszövet szerepe
aug. 24-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
aug. 25-én (kedd), 17-18 óra: Személyes termékajánlás
aug. 26-án (szerda), 17-18 óra: Energy teák
A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

Kettős siker:

Lipidol és Hébé

Nagy várakozással kezdtem a LIPIDOL használatát, ennek ellenére magam is meglepődtem azon, amit tapasztaltam.



SOKRÉTŰ LIPIDOL

Napi 2 adagban kezdtem el szedni, és csak pár nap kellett, amikor azt vettem észre, hogy reggel könnyebben kelek fel az ágyból,

nincs az a merevség a derekamban, ami szokott lenni. Gerincem rendben, vesém rendben, a masszőr sem érez kórosat. Biztosan öregszem, az a baj. A merev érzés és nehézkes mozgás persze lassan meg is szűnik, mire a reggeli elkészül. Ezen elgondolkodtam.

A gyártó kommunikációja arról szól, hogy a LIPIDOL megtisztítja az érfalakat, szív- és érrendszeri megbetegedések esetén javasolt. A koleszterin honnan tudja, hogy csak az erekben rakódhat le? A homocisztein csak az érfalat károsítja? Nyilván nem. Koleszterinlerakódás szerintem bárhol lehet, de ahol kialakul, ott pusztít. Képzeljük csak el, hogy a kötőszövetben van koleszterinplakk, és mondjuk körbeveszi az izomrostokat. Olyan, mintha iszapban akarnánk futni. Az izom gyengén teljesít, nem tart, nem támaszt, nem nyit vagy zár. Gondoljunk csak bele, hogy ezek a funkcióveszté-

sek milyen tünetekben jelennek meg, milyen hatása lehet a csontokra, ízületekre vagy például egy inkontinencia kialakulására. Mindenesetre a reggeli felkelés már nem az ágyból való kimászás számomra, hanem óvatos kinyújtózás. Az adagolás egyénenként változó, próbáltam már napi 3 szemet és 4-et is, de kevesebbet vagy többet még nem.

A másik, amit meglepve tapasztaltam, hogy a hõhullámaim gyakorlatilag eltűntek. Az rendben van, hogy változókorba léptem, és ilyenkor normális, ha az embernek hõhullámjai vannak. Használtam 7 hónapig a RAW AGUAJE-t, ami szépen megszelídítette a tüneteket, de teljesen megszüntetni nem tudta. A LIPIDOL fejezte be a munkát. Ezek szerint a mirigyrendszerben, hormonrendszerben vagy valamelyik mirigyszervnél is van koleszterinlerakódás. A mellékpajzsmirigy és a mellékvese keveredett gyanúba nálam. Amikor internetes tanácsadás keretében ebben a témában kérdeztek tőlem, rögtön azt néztem, hogy a LIPIDOL segíthet-e.

Hõhullámok

Az üzenet részlete: „.....még mindig durva hõhullámok gyötörnek. Voltam nõgyó-

gyászati vizsgálaton ott vitaminkúrát javasoltak.” A hölgy még nincs a változókorban, ezt tudtam. A következő választ írtam neki: „A hõhullámok nem csak a hormonháztartás megváltozása miatt alakulhatnak ki. Képzeld, lehet a magas koleszterin vagy triglicerid is az oka, ha a mirigyrendszerben van jelen. Sajnos csak a vérben mérik ezeket a szinteket. Viszont a LIPIDOL, ami helyreállítja a zsírsanyagcserét, számodra 100%-ban hasznos. Vagyis koleszterinproblémád lehet. Én is így jártam, hiába raktam helyre a hormonokat, a hõhullám maradt. Most 2 hete szedem a LIPIDOL-t, és már észrevehetően csökkent – és nem csak ez a tünet javult, hanem más is. Új termék, most tanuljuk, hogy mire jó. 2x2 kapszulát szedjél, aztán majd meglátjuk, hogyan alakul az adagolás. Legalább 3 hónap kell a teljes sikerhez.” Még csak 2 hét telt el, de a hölgy már azt jelezte vissza, hogy lényegesen enyhébbek a hõhullámjai, és nagyon bizakodó, köszöni a jó tanácsot. Azóta újabb 2 hét telt el, az újabb fejlemény az, hogy az éjszakai hõhullámjai teljesen megszűntek, napközben van még 1-2 enyhébb, de már az elviselhető kategóriába tartozó melegségérzet. Teljesen elégedett az ENERGY termékeivel,



de én is kellettem hozzá, mert magától nem ezt a terméket választotta volna a panaszaira.

Reggeli orrfújás

Haladtam tovább a kúrával, és egyik nap azt vettem észre, hogy már bent vagyok a klubban, de valahogy a reggeli szokásos orrfújás elmaradt. Kb. másfél éve kezdődött, hogy reggelente ki kellett fújnom az orromat. Napközben nem volt rá szükség, és este sem, de minden reggel orrfújással kezdődött. Bosszantott is rendszeren, hiába szedtem, fújtam, kentem, semmilyen változást nem értem el vele. Egy idő után feladtam. A húgom azt mondja, hogy neki is van ilyen baja, és klubunk szokásos rendezvényén, a *Boszorkányszombaton* is többen jelezték, hogy ők is tapasztalnak ilyet. Rendben, akkor lehetséges, hogy az arcüregben, orrmelléküregben, homloküregben van koleszterinlerakódás. Ez megmagyarázná azt is, hogy az egyik szemem miért plusszos, ha a másik meg mínuszos. Megjegyzem, hogy a reggeli újságolvasás is könnyebben megy, mióta a LIPIDOL-t szedem, de mindegy is, mert úgyszincs szemüvegem.

Emésztés

Az egyik vendégemnek is a LIPIDOL-t választottam. Elmondása szerint a vérből mért koleszterinszintje határérték alatti. Panaszai az étvágytalanság, kevés étel után is van puffadás, rossz közérzet, székrekedés, pedig folyadékot bőséggel fogyaszt, és kutyusával rendszeresen sétál. Kb. 170 cm magas, és csak 47 kg. Gyomor- és béltükrözés semmi kórosat nem állapított meg. Elkezdte a kúrát, és ha lassan is, de az első doboz után mindenben javulást tapasztalt. Megint gondolkodóba estem. Lehetséges, hogy a koleszterin nála az ereket nem érinti, de a gyomorban és belekben a plakkok megakadályozzák a felszívódást? Akárhogyan is van, a LIPIDOL-lal haladunk.

Vesepanaszok

Egy másik vendégem vesepanaszokkal fordult hozzám. Ez nála évente legalább egyszer probléma. Ismét megnéztem, hogy milyen fertőzést szedett össze, és hogyan, mivel lehet kitakarítani. Megint csak eszembe jutott a LIPIDOL: miért ne lehetne a vesében is koleszterin? Ezek a koleszterintelepok miért ne vonzhatnák a kórokozókat, mint a csepp méz a hangyát? Mi van, ha a visszatérő fertőzések nem azért vannak, mert az illető helytelen életmódot folytat, hanem azért, mert ezek a zsírraktárak vonzzák a bajt?

KÉZ A KÉZBEN HÉBÉVEL

A fiamnak is akartam adni LIPIDOL-t, de az állapotfelmérés alapján mégsem ez jó most neki. Hogy lehet ez? Hiszen a tünetei szerint neki is szüksége lenne rá! Elgondolkodtam, és valahogy eszembe ötlött a HÉBÉ. A HÉBÉ kijavítja a bélbőr tengelyt, de ez nem csak a szépség szempontjából fontos, hanem az anyag-

csere helyes működése szempontjából is. Mi van, ha a bél franciául beszél, a kötőszövet meg németül. Soha nem fogják megérteni egymást, és ebből kifolyólag hol az egyik fog durcizni, hol a másik. Végiggondoltam, és valóban, mindkét oldalon vannak jellemző tünetek a fiamnál.

Másoknál is megnéztem, és több embernél is azt tapasztaltam, hogy nekik is először a HÉBÉ-t kell szedni. Árulkodó lehet, hogy ezeknél az embereknél megjelenik valamilyen gyógyszerérzékenység, ételintolerancia vagy allergia, illetve az allergia valamilyen változata. A fiam 3 hete szedte a HÉBÉ-t napi 2x2 adagban, amikor azt jelezte, hogy mint ha „megkocsonyásodott” volna hasa. Nem feszes vagy kemény, hanem inkább olyan zselés állagú. Ebből tudtam, hogy a HÉBÉ mellett most már a LIPIDOL-t is bevethetjük.

Az előbb tettem le a telefont, ahol a hölgy arról számolt be, hogy most fog elfogyni az első doboz HÉBÉ, és nem gondolta volna, hogy a régóta fennálló emésztési és anyagcserét érintő panaszain ilyen gyorsan javítani fog ez a termék. Lazábbak, kényelmesebbek lettek a ruhái, jobb a közérzete, nem puffad annyira. Amikor közöltem, hogy rendben, akkor hozzá tudjuk tenni a LIPIDOL-t, nagyon megörült neki. Ezekben az esetekben a LIPIDOL-t 2x1 adaglással kezdem, aztán lehet emelni rajta. Egy idő után a HÉBÉ-re már nem lesz szükség, persze nem ártalmas, ha valaki tovább használja.

LIPIDOL vagy HÉBÉ? Lehet, hogy mindkettő!

TAKÁCS MÁRIA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg



Nyári főszereplő – kókusz

Kókusz – ez a szó is elegendő ahhoz, hogy a legtöbbünk lelki szemei előtt azonnal megjelenjen a fehér homokos tengerpart, a hullámozó tenger és az égboltot beragyogó Nap képe. Csakhogy a kókusz nemcsak az egzotikum szimbóluma, hanem egy rendkívül sokféleképpen felhasználható alapanyag, amelynek egészségre gyakorolt hatásairól mind a mai napig lázas diskurzusokat folytatnak a szakemberek.



MIFÉLE NÖVÉNY A KÓKUSZ?

Botanikai szempontból a pálmafélék családjába tartozó kókuszpálma (*Cocos nucifera*) csonthéjas terméséről van szó. A kókuszpálma elsősorban trópusi területeken élő növény. A világ legnagyobb kókusztermelő országai a India, Indonézia és Fülöp-szigetek. A kókuszpálma eredete nem egyértelmű, de a tengerparti területeken egyes feltételezések szerint azért terjedhetett el természetes úton, mert termései képesek lebegni a tenger felszínén. Méretük alapján két kókuszpálmát különböztetünk meg: a magas (*tall*) és a törpe (*dwarf*) kókuszpálmát. Az akár 60 évig is elélő magas kókuszpálma akár 30 méter magasra is megnőhet, és ezt a fajtát sokkal gyakrabban hasznosítják kereskedelmi termesztés céljaira. Az alacsonyabb, törpe pálmák hamarabb hoznak ugyan termést, de rövidebb ideig élnek.

A kókuszdiónál alapvetően fontos a termés érettségi foka. A fiatal termésekben több a kókuszvíznek nevezett folyadék, amely a dió megfúrása után azonnal fogyasztható. Az érett termésekben azonban a gyümölcsből van több, amely alapanyagot biztosít a kókusztej és -olaj előállításához.

KÓKUSZBÉL

Az érett kókusz húsa kemény, fehér és illatos. A reszelt kókusz előállításához először kiszárítják, majd finomra reszelik. A kókuszbelet elsősorban a cukrászokban hasznosítják különböző desszertek, finomságok készítéséhez, továbbá az ázsiai konyhában a rizs- és

húsételek megalkotásához. A kókuszdió friss húsát önmagában is fogyaszthatjuk vagy feldobhatjuk vele a *smoothie*-kat, a reggeli kásákat. A kókusznek édes íze és magas zsírtartalma van.

KÓKUSZTEJ

A kókusztejet a lereszelt kókusz préselésével és víz hozzáadásával állítják elő. Az eljárás nyomán sűrű, fehér, krémes állagú folyadék keletkezik, amely több nemzeti (például thai, indiai és karibi) konyha egyik fontos alapanyagának számít. Gyakran találkozhatunk vele *curry* ételekben, levesekben, desszertekben, krémekben, italokban.

ENERGYFOOD több termékében is találkozhatunk szárított kókusztejjel: GAJA, BUDDHA, RUNA ESSENCE, RUNA és GAJA SNACK. Ez a kókusztej adalékanyagoktól mentes, 100%-ban tiszta alapanyag (hozzáadott édesítőszeret, keményítőt vagy stabilizátorokat nem tartalmaz). Az érett, friss kókuszdiókból rendkívül kíméletesen kinyert kókusztejet alacsony hőmérsékleten szárítják ki. Ez a fajta feldolgozás lehetővé teszi, hogy a lehető legtöbb jótékony anyag megmaradjon a kókusztejből. A kókusztejből előállított természetes kókuszszír telített zsírsavtartalma ellenére is pozitív hatással van az emberi egészségre. Közepesen hosszú láncú zsírok, így a természetes kókuszszír fogyasztása kis mennyiségben

máj, epehólyag vagy zsírfelszívódási problémákban szenvedőknek sem okoz gondot. A szárított kókusztej hatása a HKO tükrében: semleges jellegű, kiűzi a hideget, hiányos jin esetén hűsíti a forróságot, erősíti a jint. (A Szerk.)

KÓKUSZOLAJ

A kókuszolajat vagy más néven a kókuszszírt szintén a kókuszdió gyümölcsből állítják elő, hidegsajtólással (szűz olaj) vagy a szárított kókuszbelet feldolgozásával (kopra). Mivel a kókuszolaj magas hőmérsékleten is viszonylag hőstabil, kiválóan alkalmazható sütéshez. Remek tulajdonságai miatt vegán desszertek kiváló összetevője. A bőrre és a hajra kifejtett jótékony hatásai miatt a kozmetikai ipar is előszeretettel hasznosítja.

Az ENERGY VISAGE OIL arctisztító, sminkle mosó készítményében is található kókuszolaj. Ez a laurinsav kókuszolajból történő mechanikus eltávolításával készül. A végterméknek alacsony az olvadáspontja, ám közben a kókuszolaj valamennyi előnyös tulajdonságát megőrzi. Stabílan ellenáll az oxidációnak. Természetes bőrpuhító, simává varázsolja az arcbőrt, nem nehezíti el, viszont engedi lélegezni. Puha tapintást és a selymes bőr érzetét hagyja maga után. Az Ecocert biominősítés valamennyi szigorú szabályának megfelelő olajat az ENERGY érzékeny bőrre fejlesztette ki. (A Szerk.)



EGYÜNK KÓKUSZT!

A kókusz elsősorban zsírokat, azon belül is főleg telített zsírsavakat és laurinsavat tartalmaz, amely egyes tanulmányok szerint antimikrobiális hatással bír. Találunk még benne rostokat, az ásványi anyagok sorából pedig főként mangánt, rezet, vasat és káliumot. Kisebb mennyiségben B-vitaminok is fellelhetők benne. A kókusz felhasználásával készült termékek emellett növelik az energiaszintet és fokozzák a teltségérzetet.

A kókuszzsír nagyrészt telített zsírsavakból áll, ami azt jelenti, hogy túlzott fogyasztása hozzájárulhat az LDL-koleszterinszint emelkedéséhez. Ezért kókusztermékeket csak módjával ajánlott fogyasztani a kiegyensúlyozott étrend keretén belül. A kókusztej esetében pedig mindig olvassuk el az összetevők listáját, mert egyes termékek hozzáadott stabilizátorokat vagy cukrot tartalmazhatnak.

A jó kókuszdió nehéz, nincsenek rajta repedések, penész. Amikor megrázzuk, hallhatjuk, ahogy lötyög benne a folyadék. A kókuszdiót szobahőmérsékleten ajánlott tárolni, ha már felvágtuk, tegyük hűtőbe, és pár napon belül fogyasszuk el. A kókusztejet felbontás után tartsuk a hűtőben, legfeljebb 2-3 napig. A kókuszolajat száraz, sötét helyen javasolt tárolni.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

CHIAJOGHURT MÉZZEL, KÓKUSSZAL ÉS MÁLNÁVAL

HOZZÁVALÓK: 300 g görög joghurt, 250 g kókusztej, 2-3 evőkanál méz, 3 evőkanál chiamag, kókuszreszelék, málna és menta a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A joghurtot összekeverjük egy tálban a kókusztejjel és a mézzel. Beleszórjuk a chiamagokat és alaposan összekeverjük. A joghurtot poharakba porciózzuk, és betesszük egy éjszakára a hűtőbe. Tálalás előtt kókuszreszelékkel, gyümölcssel és mentával díszítjük.

TOM KHA GAI LEVES CSIRKEHÚSSAL

HOZZÁVALÓK: 200-300 g csirkemell, 500 ml csirke- vagy zöldségalaplé, 400 g zsírosabb kókusztej, 10 kisebb csiperkegomba, 1 evőkanál vörös currypaszta,

4 evőkanál halszós, 2 szál citromfű, 5 cm galangál (vagy gyömbér), chilipaprika ízlés szerint, 8 kaffir lime levél, 2 zöld citrom (lime), egy csokor friss koriander.

ELKÉSZÍTÉS: A csirkemellet vékony csíkokra vágjuk, a citromfűvet megroppantjuk, majd nagyobb darabokra vágjuk. A galangált felszeleteljük, a chilipaprikákat kettévágjuk, kimagozzuk és felaprítjuk. A gombát félbevágjuk. Nagyobb lábasban lassú tűzön megpirítjuk a currypasztát, majd felöntjük a kókusztejjel és az alaplével. Felforraltuk, és hozzáadjuk a felszeletelt galangált, a citromfűvet, a kaffir lime leveleket, a chilipaprikát és a csirkehúst. Körülbelül 5 percig főzzük, majd hozzáadjuk a félbevágott csiperkét, és további 5 percig főzzük. Halszósszal, sóval és egy lime levélvel ízesítjük. Kivesszük belőle a kaffir lime leveleket, a galangált és a citromfűvet. Tálalás előtt megszórjuk apróra vágott, friss korianderrel és egy darabka lime-mal díszítjük. Csirkehús helyett garnélarakkal is elkészíthetjük az ételt. A levesbe rizstésztát is tehetünk.

KÁPOSZTÁS CURRY

HOZZÁVALÓK: 1 kisebb fej káposzta, 1 lilahagyma, egy darabka friss gyömbér, 2 gerezd fokhagyma, 1 chilipaprika, 2 sárgarépa, 1 kisebb cukkini, 1 piros paprika, 2-3 evőkanál kókuszolaj, 1 evőkanál sárga currypaszta, 1 kókusztejkonzerv (400 g), só, bors, citromlé.

ELKÉSZÍTÉS: A káposztát és a paprikát felcsíkozzuk, a sárgarépát és a cukkinit félbevágjuk, majd felkarikázzuk, a hagymát, a gyömbért, a fokhagymát és a chilipaprikát apróra vágjuk. Egy nagy serpenyőben felhevítjük a kókuszolajat, hozzáadjuk a currypasztát. Beletesszük a felvágott zöldségeket, és megpirítjuk őket. Beleöntjük a kókusztejet, pár perc alatt összefőzzük. Sózzuk, borsozzuk, citromlével ízesítjük. Rizzsel tálaljuk.

KÓKUSZOS MÜZLISZELET

HOZZÁVALÓK: 150 g zabpehely, 85 g kókuszreszelék, 80 g aszalt vörösfőnya, 40 g dió (mandula, mogyoró) apróra vágva, 20 g mag (napraforgó, tök vagy chia), 90 ml kókuszolaj, 90 ml méz vagy juharszirup, 1 kisebb érett banán, egy csipet só, 1/2 kávéskanál fahéj.

ELKÉSZÍTÉS: A süttöt 170 °C-ra előmelegítjük, egy kisebb sütőformát sütőpapírral kibélelünk. Egy tálban összekeverjük a zabpelyhet, a kókuszreszeléket, az apróra vágott diót, a magvakat és a vörösfőnyát. Egy kisebb lábasban összeolvasztjuk a kókuszolajat és a mézet. Hozzáadjuk a szétnyomott banánt, a sót és a fahéjat. A folyékony részt hozzáöntjük a száraz összetevőkhöz, összekeverjük. Jó szorosan belenyomkodjuk a masszát a sütőformába. 20-25 perc alatt aranybarnára sütjük. Hagyjuk kihűlni, végül szeletekre vágjuk.

ANANÁSZDRINK

HOZZÁVALÓK: 0,5 l kókuszvíz, 1 lime, 1/2 ananászbél, 1 narancs a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Az ananászt, a kókuszvizet és a lime levét összeturmixoljuk, majd poharakba öntjük, és egy-egy szelet narancssal díszítjük.



A fitoterápia szemszögéből (55.)

A zöld teák királya

Manapság, ha vendégünk érkezik, szinte az az első kérdésünk: kér-e egy kávét? A „fekete leves” (a kávé) kifejezése és használata a XVII. század idején vált ismertté hazánkban. Hasonlóan nagy a múltja és divatja a teázásnak élvezeti célból, egy szelet sütemény mellett, jó társaságban. Ám a népgyógyászatban akkoriban már régiesen ismertek, használatosak voltak a különféle, gyógyászati célú teák is.



„Valamiféle finom varázs van a tea ízében, amelyetől ellenállhatatlanná és eszményítésre oly alkalmassá válik. [...] Nincs meg ebben az ízben sem a bor arroganciája, sem a kávé kemény tudatossága, sem pedig a kakaó negédes ártatlansága.”

(Okakura Kakuzo: Teakönyv c. könyvből)



ÉVEZREDEK ÓTA

A teaházak története a nagyvilágban évezredek múlta nyúlik vissza. Eredete az ókori Ázsiához köthető,

régióként más-más néphagyományra támaszkodva. A legenda szerint Kr. e. 2732-ben a kínai Shen Nung császár fedezte fel a teát, akkor, amikor egy fa levelei behullottak a forró vízzel teli edényébe. A különös illat és a főzet színe elbűvölte. Ez volt a tea sok évezredek történetének kezdete.

Az ókori Kínában a Tang-dinasztia alatt már kereskedelmi, kulturális, társadalmi és művészeti események, beszélgetések, viták helyszínévé váltak a teaházak. Hamar elterjedt az ókori Japánban is ez a kultú-

ra, ahol buddhista szerzetesek meditációit, szertartásait is teaházakban végezték, hiszen a teázás már nem csupán az ízlelményről szólt. A teázás hazájában mély kulturális és szociális jelentőségűvé fejlődött. Az egyedi teaházak és teaceremoniák az emberek közötti kapcsolatok ápolásának, a közösség összetartozás-érzésének legfőbb színterévé váltak. „A japán teaszertartás több, mint a forma idealizálása; egyet jelent az élet művészi hitvallásával. Jó ürügy a tisztaság és a tökély kultuszára, s a szent esemény során házigazda és vendég összefognak, hogy – ha csak egy alkalomra is – megteremtsék a földi üdvösséget. A teaház oázis a lét kopár sivatagában...” (Okakura Kakuzo: Teakönyv)

SPECIÁLIS ELJÁRÁS

A japán teakészítés legismertebb, legregebben felhasznált alanya, a zöld teák királya, a matcha tea. Hosszú ideig csak kiváltságosok (papok, nemesek, samurájok) juthattak ehhez a teához. A teacerje manapság ázsiai termőterületeken, Afrikában és Dél-Amerikában is termesztett, élelmiszeripari jelentőségű, különleges gyógynövénynek számít

világszerte. A halványzöld színű, enyhén kesernyés ízű, finomra őrölt zöldtea-port különleges előállítású és sajátos hatású tesztek egyedivé. A zöld teát árnyékban tartják, ennek következtében a növény hatóanyagai erőteljesebbek maradnak.

A *Camellia sinensis* egyediségét az ENERGY fontosnak tartotta megismertetni felhasználóival. ORGANIC MATCHA néven hozzájuthatunk Japán legtisztább természeti környezetében termesztett és feldolgozott, bio minősítésű zöld teájához. A zöld tea feldolgozása során a friss tealeveleket megpörköljük, ezzel hatástalanítjuk a bennük található enzimeket, ezért leáll a tea tartalomanyagának átalakulása, lebomlása. Ezzel az eljárással elérjük, hogy a növényi szövet megőrizze eredeti zöld árnyalatát, valamint a legfontosabbat is, hogy a bioaktív vegyületek teljes spektruma sértetlen maradjon. E különleges eljárásnak köszönhetően a matcha tea vizes kivonatában erős, cserzőanyag típusú antioxidáns vegyület, az epigallokatechin-3-gallát (EGCG katechin) található meg, valamint teanin, koffein, polifenolok is – többek között.

CSODÁLATOS MATCHA TEA

Mindezen hatóanyagok összessége egy élénkítő hatású, vizelethajtó, simaizomgörcs-oldó, hasmenést gátló, gyulladáscsökkentő, ugyanakkor szorongást oldó hatást érhet el. A zöld tea vizes kivonatának bizonyított hatásai között a kognitív (szellemi) teljesítmény javulását, enyhe vérnyomáscsökkentő hatást, valamint bizonyos típusú betegségeket megelőző és védőhatást is igazoltak epidemiológiai vizsgálatokkal (például emésztőrendszeri és emlődaganatok kialakulása és kiújulása, méh-, petefészek-, máj- és tüdődaganatok esetében).

Szív- és érrendszeri betegségek kockázata is csökkenthető rendszeres fogyasztásával. Anyagcserét és inzulinérzékenységet fokozó hatásai okán enyhe súlycsökkentés is elérhető. A zöld tea a koleszterinszintre is pozitívan hat, melyet metaanalízisek támasztanak alá. Az ORGANIC MATCHA klorofilltartalma jótékonyan hat a vérképzésre. Csillapítja a szorongást, segít ellazulni, ugyanakkor a koncentrációs képességet erősíti. Nyugtatja az elmét, növeli a stressztűrő képességet.

Amit elkerülhetünk a MATCHA tea rendszeres fogyasztásával:

- » gyulladással járó szájbetegségek (íny- és nyelvgyulladás),
- » magas koleszterinszint (csökkentheti az összkoleszterin szintjét),
- » magas vérnyomás (csökkentheti a vérnyomást),
- » magas trigliceridszint, (csökkentheti a vérsírt),
- » az immunrendszer működésének zavarai,
- » fertőzések következményei,
- » reumatikus bántalmak (*rheumatoid arthritis*) kialakulásának kockázata,
- » bizonyos daganatok kialakulásának kockázata, a korábbiak kiújulása.

A MATCHA tea fogyasztásával a HKO szerint a Tűz elemet erősíthetjük, ennek éppen most van az ideje. Elsősorban a szív, a szívburok és a hármás melegítő energetikai pályáit harmonizáljuk, de támogatja a gyomor-lép-hasnyálmirigy meridiánt. Előnye, hogy gyorsan aktiválja a testünkben keringő csít.

Az előírt adagolását feltétlenül érdemes betartani, a tea koffeintartalma

miatt. Késő délutáni óráktól már ne fogyasszuk. „Egy illat, egy íz, egy csésze tea. Mind csak egy pillanat. Az idő elfut, de számban jelenem s múltam íze megmarad.” (Oscar Cochoir)

Felhasznált irodalom: Wikipédia, PirulaKalauz, Csopor Dezső 2020. Gyógynövénytől a gyógyításig Prof. Dr. Szőke Éva D.sc, Kéry Ágnes Ph.D., Lamberkovic Éva C.Sc. 2019. Semmelweis Kiadó

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek *dr. Gulyás Gertrúd* háziórvostól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

5 éves gyerek szalmonellafertőzést kapott, így nem mehet közösségbe sem, mert a széklet még mindig kimutatja a fertőzést. Milyen készítményt ajánlana erre?

A *Salmonella* kórokozó hordozása sajnos gyakori probléma akut fertőzés lezajlása után. Az ENERGY termékei közül a CISTUS COMPLEX és a VIRONAL Pentagram® terméket javasolom – mindkettőből napi 3x2 csepp, vízbe, teába csepegtetve. Három hét alkalmazás után egy hét szünetet célszerű beiktatni. Ha ez idő alatt a kórokozóhordozás megszűnik, akkor is javaslok még egy háromhetes kúrát a megfelelő regenerációhoz.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

31 éves vagyok, tavasz óta másodjára van komolyabb hüvelygyulladásom. A felírt gyógyszerek csak pillanatnyi állapotjavulást okoztak. Mivel tudnám orvosolni a problémát?

Jó lenne a kiváltó okot felderíteni és megszüntetni. Ha korábban nem volt ilyen probléma, mi változott ebben az évben? Az ENERGY készítményei közül a DRAGS IMUN-t ajánlom figyelmébe. Végezhet hüvelyöblítést (1-2 dl langyos víz + 15 csepp DRAGS IMUN) esténként, 7-10 napig, esetleg lehet hüvelykúpot is készíteni. Belsőleg szóba jöhet a GYNEX, naponta 2-3x3-4 csepp, három hétig. A kúra egy hét szünet után ismétlődő, ha szükséges.



Mostantól teljes szépségükben

A csodálatos anyatermészetet, az őselemeket, a valóban tartós, lenyűgöző és fenntartható szépség felé vezető, egyedülálló utat képviselő öt istennő mostantól egymást erősítve várja Önöket.